序

自然界里，当条件适宜时，大多数树木都会长得高大茂盛，天气恶劣时，树木则长得矮小稀疏。橡树是一种高大壮观的树种，它的树枝结实得让人安心。可是，当一粒橡树种子掉在悬崖峭壁间，即使历经两个世纪的漫长时光，它也只能长得像一株盆景植物般矮小。这就是多石贫瘠的土地和肥沃土壤给种子的成长带来的区别。

那些幸运地生长在开放空间的树，就像躺在羽绒被上的波斯猫那样舒展，它们千姿百态，肆意伸长自己的身体，拥抱天空。

而那些带着针叶和尖尖的树冠的树种，明显是为了抗拒严寒、抖掉积雪，以便保存自我。

晴朗夏夜的苍穹，那颗最亮的星星是木星，它主要由地球上含量较少的氢元素组成，令人惊讶的是，木星上的氢气更多表现为液态“金属氢”。

这种可以让气球轻轻飘扬起来的氢气，怎么就变成了致密光泽的金属？听起来像神话故事吧，实际上，这是木星内部环境的高压所致，木星上的压强是地球上的10万倍。

不同的环境，造就了同一种物质完全不同的物质形态。

你的孩子，是在什么环境下成长的呢？是像爱抚猫咪时的舒展，还是像穿越荆棘时的局促？是轻松活泼，还是沉重压抑？

儿童大都有原始动物式的本能，能领会各种微妙的气氛只是不知其所以然。自认为会伪装，满面堆笑的大人，其实逃不出儿童敏锐的直觉。父母们一方面呕心沥血，为孩子们劳心劳力，另一方面可能不知不觉地把成年人的焦虑、恐惧、敌意、愤怒，或者骨子里的不自信，带入儿童高度敏感的内心世界，影响了这些小生命对生活最初的认知。

作为父母，我们很难在非常具体的事件上，对越长越大的孩子硬性要求，比如让他“去，考个高分回来”“别打游戏”“别交这个烂朋友”……这些生硬的命令，在面对日益长大的孩子时是如此苍白，而父母又将如何面对自己的无力呢？

只有家庭的和睦，才会让孩子的“知”性提高，从心底接受家规。即便家规清严，只要家中的气氛开明温暖，那么再严明的纪律也能带给孩子愉快的感受。在有爱的家庭中，孩子愿意去遵守生活中的规则，愿意听家长的话，不仅听话而且内心还是欢喜的，因为他想对所爱的家人表示依顺。让你的孩子既爱你又怕你——因为爱你而怕你，这才是父母权威和情感的完美调和。

可见，最高的“知”总是和最高的“情”在一起。

所以为人父母的朋友们要对生活和家庭投入热烈的“情”——把对孩童的养育热忱，郑重地放入生活模式的方方面面——陪伴、指引、家规、疼爱、住宅、物件、生活用器、服饰、佳肴……我们的文明之美是建立在建筑、服饰、器皿、饮馔上的，这些都是家庭概念形成后才发展出来的。

“家”中的每个细节，有了时间与空间的映衬，有了对物的亲切，有了对人的亲切，此为不言之教，已然教会儿童自己看风头颜色，感而知之。

中国的庭院建设，无非寻方丈之地可以寄天地无穷之景。儿童正是成长在家庭的方丈之地，感受人与世间的关系，感受现实的热情和与环境的调和，从点滴间获得对美的欣赏、对自然的欣赏、对生活的欣赏、对自我的欣赏、对生命的欣赏。

不必富贵人家，小家小户也好，让孩子去感受人世的深稳安定。家庭的气氛尤为重要，一家人常常聚在一起，彼此之间富有情意，喜滋滋、笑盈盈地和乐着，扯着闲章，这便是家庭的一道美丽风景。

当孩子充分获得对生命的感知力，待成年以后，即使他遇到人生困顿，先前丰富的滋养，足以安抚他内心的躁动不安——这种滋养有可能是童年里最常见的妈妈做的一碗热气腾腾的面条，或是知了长鸣、漫长慵懒的夏天的回忆，或是在清澈见底的小溪旁与父母一同野餐的味道。

甚而，他只要看见一棵柳树秀美的叶片在季节交替时开始变化，只要看见被微风拂起的清波一圈一圈在湖面快意地漾开，就足以平复内心的不安。此时的他，不仅是你们的孩子，也是自然之子。

在一个温馨的家里，孩子感怀于阳光下枝头的露水，那种感觉就好似他自己是朝阳时新鲜的露珠一般。

记得我家小宝3岁左右的时候，有一天，下着不大不小的雨，我走在她的后面，看见她擎着阳伞在前面走，双手向前远远地高高地擎着伞，小手使着劲儿。小宝的认真模样，就像擎着的是整个世界。我在她身后，不由得感慨着小家伙的认真。

你是否还记得当孩子呱呱坠地时的那声嘹亮的啼哭？你有些笨拙地抱着这个软软的小生命，脸上那种又欢喜又小心的样子，像极了擎着伞的小宝的认真和珍重。

请保持这份珍重，寻常的、无聊的、艰难的光阴将因珍重而变得新颖，仿佛早春的鸟啼山涧。

当然，你不是我，你的孩子也不是我的孩子，养育本身就是创造，创造小生命的无限可能性。教育虽不能复制，但可以借鉴、可以学习。祝福读者朋友们开启属于自己的养育之旅，让我的文字陪您一起看山长水乐。

为人父母是一种职业，需要相应的“职业技能”

现在为人父母的人注定比前辈们困难

不少家长困惑地对我说：“我们年幼时没那么好的条件，也没那么多的问题，有时家里孩子好几个，父母还要养家糊口，根本无暇顾及每个孩子，更谈不上什么心理关怀，但我们也都长这么大了；怎么现在教育孩子这么不容易，好像一不留神就会犯错误似的？”

如果想不通，要怪就怪这个时代吧，时代变了，社会生活和环境变了，现在做父母亲是注定比我们的父辈或祖辈更困难的。社会对父母角色提出了新的要求，更何况家庭教育本身就是一门科学，有一整套理论知识和实践经验，仅凭个人经验教育必然感觉匮乏无力。

在计划经济时代，读好书端个铁饭碗，就能衣食无忧。若混个资历，大大小小还能升个官。再往前是小农经济时代，人们以家庭为单位生活，好好听亲爹的话，搞好这一亩三分地，就有吃有喝了，独立创新意识没多大用处，只要听话、顺从父母就好。在那个时代，孩子缺乏创新能力不仅能适应当时社会，还有助于家庭稳定。

而今天，我们经常挂在嘴边的是知识经济、信息时代、创新意识、综合素质、复合人才这样的字眼，这样对人才的要求必然更多了，大学毕业找不到工作的人不在少数。所谓的综合素质和创新意识都不是天生的，也不是死读书就能学来的，这需要有意识地培养。所以，每天执着于孩子考多少分是没有大用处的。

尤其值得一提的是网络，它正在改变人们的生活方式。若干年前你能想象有一个电子小屏幕，我们用它可以打电话、看电视电影、听音乐、发电子邮件、写文章、获取信息、翻看文件夹里的视频、交朋结友吗？我们甚至还可以用它和陌生人打游戏，和大洋彼岸的人谈情说爱。

王勃早说过：“海内存知己，天涯若比邻。”当时这位古人应该是在想象，他何曾能想到现在这已变成现实了。

知不知，上，不知知，病。

——《道德经》

如果你追求高品质的养育，最好的办法就是学习

什么工作没有节假日，没有加薪，而且不能辞职？

你需要一直工作，或者随叫随到，而且这份工作要全年无休，连续干18年甚至更长时间。

此外，目前这项工作的难度比以前任何时候都更难。

这份非同寻常又如此不易的工作，就是为人父母。现今的养育任务，较从前更为考验父母，所以生儿育女之前，我们要先做好心理准备。凡事有个预期，并适当学习一些应对技巧，这样当困难来时我们也许更加从容，不会那么紧张。心里有底，处理起问题才会更有效率。

所以，想要做个好爸爸或好妈妈需要有备而来，把养育孩子当成一份职业。而且，父母的工作不能由旁人替代，尽量不要把孩子托付给旁人教育。

当我们怀着满腔爱意“上岗”时，首先需要了解相应的职业精神和职业技巧。虽然没有人会为了养育子女去取得某些资格，但家庭的冲突大多源于父母无法解决的养育难题。

这些知识要通过有意识地学习才能掌握。

世上没有无知的父母，只有没有学习精神的父母；世上没有笨爸笨妈，只有懒爸懒妈。

家长理应得到各种帮助、知识和支持。事实上，为人父母者给予的总是很多，得到的却很少。所以，社区或者某些机构可以尝试开展一些工作，为家长们提供一个场所，方便他们分享养育心得或者彼此安慰。即使只是一个拥抱，也可以让这些忧虑的父母平静下来。

当然，有一天孩子眼神明亮地看着你们说：“爸爸妈妈，你们是世界上最棒的！”你们将会品尝到世界上最甜美的甘露。

有些父母说，通过学习他们虽知道正确的育儿方法是什么，但还是不容易达到很满意的状态。那就不要苛求自己，因为你已经尽力了，而且做不到完全正确（这世界上也许没有育儿真理，我们只是尽量让自己离谬误稍远一点儿），但你至少不会轻易去犯错。

可是，如果完全跟着感觉走，过于相信自己的本能，那结果就不好说了。你的感觉会骗你吗？（参见图1–1）

图1–1 快乐链接：你的感觉会欺骗你吗？

你会带给孩子何种情感依恋关系？

三种依恋类型

小林看起来个性活泼，与朋友的关系也不错，但她在恋爱上总是以失败告终。她一年内要换几个男朋友，每次都是她热情地追求男友，刚开始她都很依赖对方，没过多久又以分手告终。她频繁换男友不是因为花心，而是因为男友大都受不了她，要和她分手。她极度渴望爱，却总是不能如意。

小林委屈地说起其中一个男友的事：她对男友很体贴，男友中午不爱吃食堂的饭，于是小林只要有空会给他做饭送过去。男友开车去上班，头天晚上她会查查汽油是否没了，然后帮他加满油，怕他迟到。

“我对他那么好，可他从来都不知道体贴我。我有时打电话给他，他说一声忙就挂了，根本不顾及我的感受。我感觉他根本不爱我。”

“他工作很忙，我就去他单位门口等他下班。有时打他电话他也不接，我拼命打电话给他，他就是不接，怎么会忙成这样？当然，我有时怀疑他脚踩两只船，所以会查看他的短信，甚至偷看他的邮箱。我们经常吵吵闹闹，最后他居然说受不了我，提出了分手。”

小林恋爱不能成功的原因是什么？她的恋爱模式受什么因素影响？

小林和父母之间的依恋关系早年是种什么模式？实际上，她属于典型的矛盾焦虑型依恋关系（具体解释见表1–1）。

表1–1 依恋类型

类型	表　现	成长家庭环境	成为父母后可能的养育方式
安全型依恋	容易与他人相处并信赖对方， 与他人很好地相互理解并交流自己的情感 乐于接纳伴侣对自己的依赖，乐于从伴侣那里寻求依赖 相信自己也相信对方 即使遭到对方的拒绝，自己也可以用恰当的方式表达或掩饰自己的爱意	温暖、充满信任、安全	及时满足孩子的需要 寻求孩子的独立和依赖中的平衡点 孩子会以父母作为安全后盾，积极地进行探索活动

（续表）

类型	表　现	成长家庭环境	成为父母后可能的养育方式
回避型依恋	情感淡漠 怀疑那些向自己表达爱意的人，害怕自己离别人太近会受到伤害，因此畏惧付出情感 不愿意表达自己的情感，害怕受到拒绝 恋爱时故作镇定，羞于展示自己的感情 情感的表达能力匮乏，也不能辨认对方话语中的感情色彩 最终产生了一种自我依赖，把自我从他人身上移开以避免亲密关系	不愿意表现喜爱和亲昵 漠不关心 迟钝木讷	将孩子的依恋行为“最小化” 容易忽略和拒绝孩子对于寻求亲近的需要 常把自己的孩子描述为坚强、聪明、独立、听话等的形象，并且认为自己与孩子之间的关系非常亲密 表现得坚定沉着，在孩子伤心需要安慰时不仅不给予安抚，还会给孩子制定严格的规定，并进行监督 自己的孩子不轻易表露情绪，有很强的自制能力，有时显得过度自信，对父母也特别客气，父母离开时他们则漠不关心
焦虑矛盾型依恋	在心灵深处，他总是担心伴侣并不那么看重他 自己一旦遭到拒绝，就不能理智地看待自我，会产生强烈的自我否定情绪 一旦获得爱情，自己又期望能够和伴侣牢牢地绑在一起，这种强烈的占有欲有时会把人吓跑 通过满足别人的需要来换取他人的接纳 容易被人欺负	害怕失去或被遗弃 情感状态不稳定和不规律 有时表现出强烈的亲近 有时做出强烈的回避行为	过度地采取了依恋行为（控制性较强），父母实际上总是在“鼓励”孩子产生依赖性 有时过度干涉孩子的行为，忽略了孩子真正需要注意的地方 容易误解孩子的情绪，导致无法减轻孩子的消极情绪 自己的孩子没有同龄人成熟，甚至较之更脆弱，总是黏在父母的身边。这些孩子往往还会有退缩行为，不会像其他孩子那样去进行有目的的、积极的探索。（表现出分离的焦虑）

小林的母亲脾气火爆，情绪不稳定，一会儿极冷淡，一会儿极不耐烦，一会儿又对小林疼爱有加。这样的反复无常，使小林也在爱与不爱之间矛盾，她在恋爱关系中必然会不断寻找小时候从未得到的安全感，不断地要求对方做出对爱的许诺和保证，并且总是试图用生气、吵闹和威胁等手段来迫使对方关心自己，满足她对安全感的要求。如果对方稍有疏忽或冷淡，便可能重新唤起她在童年时的不安体验。可见，她将早期对母亲的又爱又恨的情感转移到恋爱对象的身上了。

你爱什么人，你的爱情故事怎样发展，早已深深地植根于你的童年经历中。婚姻关系与亲子关系其实是息息相关、丝丝入扣的，从心理学的角度来看，如果你过去受了伤，就会极力想从当下爱的关系中得到加倍弥补，这样，你的恋爱婚姻中便有可能出现伤上加伤的危险时刻。

人们总想从后续的生活中为其童年经历的痛苦进行修复，这样就会让自己重新回到儿时生活的状态，比如说，一个有着酗酒父亲的女儿最后居然也找了一个酒鬼，因为她想在这种类似的生活情境中得到补偿。这也就像我前面提过的，这就是为什么我们要和过去的原生家庭做告别的原因之一。

小林曾经有一个差点儿就走向婚姻的男友，他们两人在心理需求上极其相似，男友在一个父母一直吵着要离婚的家庭里长大，也严重缺乏安全感。他们都属于矛盾依恋型。小林和男友经常吵架，他们对对方的要求不断升级，极力寻求对方的注意，而且两人彼此都深深依赖。

这两种类型的人在一起分手的可能性较小，即使分手也是藕断丝连，要花较长时间。

小林还遇见过回避型依恋的男友（具体解释见表1–1），你能想象这样一个男人和小林在一起的场景吗？

一个不懂浪漫、表情木讷、不轻易表达感情的男人，和一个内心极度需要他人的肯定才能够获得一点儿自信的女人。

一个不愿意对他人表达赞赏、态度淡漠，对自身的悦纳程度不高的男人，和一个不知道怎么珍惜自己，唯有用唠叨或耍小性子来获取注意的女人。

这个女人的内心虽然需要他人的赞赏和爱，但是她永远得不到男人肯定的眼神和话语。男人无法理解这个女人“烦人”的背后其实是希望得到他的关爱。女人越是想要缠着这个男人，越是体验到被拒绝。

一个人不断地索求爱和关注，一个人严重缺乏表达爱的能力，最终导致他们分手。

以上这对回避型和矛盾焦虑型的恋人最后还是会分手。

如果两人都是这种淡漠的回避型个体，那么他们相结合可能不会像前两种组合类型的人那样经常吵架，但回避型的两人生活将会很平淡，缺少感情交流，互相不了解对方的心理需要，即使他们内心都很渴望爱情，也很难表达出来。

现在我们了解了两种不安全的情感依恋模式：回避型和矛盾焦虑型，还有一种健康的情感依恋模式就是安全型依恋类型。

“自信”和“信他”

建立亲密关系的关键词是“信任感”，即你是否相信自己有吸引力，会被他人喜欢或被爱？反过来，你是否也能真正喜欢上别人或爱上别人？这需要一种“爱的能力”。

你能想象一个在婴儿期得不到父母对他深情投入的人，长大后会相信周围的人爱他吗？

一个不被父母爱的孩子会觉得自己不仅得不到父母的爱，而且他不会得到任何人的爱。相反，一个得到父母之爱的孩子长大后不仅相信父母深爱他，而且相信别人也觉得他可爱。

只有孩子在童年期与父母的依恋之情逐渐加深，并形成对自身的安全感，才能进而形成对周围世界的信任感和安全感，为自己未来的个性发展打好基础。

儿童期的孩子是以自我为中心的，认为什么事情都和自己有关。因此，这个时期受到伤害的人，如前面个案中的小林，她的潜意识认为母亲之所以对自己反复无常，就是因为自己不够好，她不相信自己有被爱的价值，她需要反复地求证，却永远得不出内心的答案。

他不爱我，不是因为我不够好、没有价值，或者根本不值得被爱；

而是因为他害怕爱、不懂爱、不会爱、不能爱。爱情或亲情皆然也。

用精神分析的心理疗法来处理与不安全依恋相关的问题时，治疗的重点就是找到来访者早期与父母之间的关系模式，把这种关系模式转移到治疗师与患者之间，从而创造一个理解和修通病人早年重要生活经历的机会。

例如，一个从小被父母过于严格要求甚至体罚的患者，有时也会故意激怒治疗师，想让其发怒。患者可能说：“瞧，你和我的父母一样，你也想打我吧。来打吧！”在此情况下，患者就是在对治疗师重复他与父母之间的互动模式。

想对早期的不安全依恋进行修复，治疗师就要扮演一个好的“养育者”的形象，提供给患者足够的关注和爱，让他能够依赖治疗师，从而体验到安全的依恋关系，重新构建一种更为健康有效的依恋模式，并将这种模式重新应用到自己的生活当中。

来看看你是什么类型依恋的人，以及你成为父母后可能的养育方式。你无须对号入座，了解自己的倾向即可。

健康依恋需要情感基础上的理性力量

初生的婴儿，皮肤无比娇嫩，粉扑扑的身体、肉嘟嘟的脸蛋、亮闪闪的眼睛，向你展露出这世界上最纯净可爱的笑容。

对着这样一个嗷嗷待哺的、健康天真的宝宝，谁又不会油然而生出喜爱和亲近之情呢？但是那可爱的宝宝背后还有另一面：

宝宝不明缘由地、没完没了地哭闹，导致你已经很长时间没能睡个好觉；

宝宝身体不好，让你在半夜或者凌晨来回奔波于家和医院；

在妈妈身体状态不好，爸爸工作繁忙的情况下，他们对宝宝还能有多少长时间的耐心呢？

当你心力交瘁，同时还要处理婆媳关系、夫妻关系时，还能对宝宝全心地投入多少精力呢？

显然，人不是神，很多研究资料都表明，抑郁的母亲和对婚姻不满的父亲，在宝宝发出信号时会做出更为迟钝和微弱的反应。

如果把父爱母爱想当然地看作轻而易举的事，那么对于尽心呵护宝宝的父亲母亲是不公平的。看看下面的表1–2的A妈妈和B妈妈，她们照顾宝宝时有怎样的不同？

表1–2 A妈妈与B妈妈

	A 妈妈	B 妈妈
换尿布	面带笑容，对宝宝说一些亲切的话，和宝宝身体接触时非常快乐	机械式地工作，全程面无表情，为完成而完成
洗澡	唱着儿歌，偶尔细语，动作温柔，时不时和宝宝眼神接触	目光涣散，没精打采，动作粗鲁，一不小心把水弄进宝宝眼睛里
抱宝宝	脸靠着宝宝身体，摩挲其头和背，轻声细语，与宝宝身体紧紧接触，偶尔还逗弄宝宝一下，让他咯咯乐	心不在焉，心事重重，注意力不在宝宝身上，默不作声
宝宝哭闹时	明白宝宝的饥饿程度、疲倦程度和温度感受，并及时处理 轻摇轻拍宝宝，表情放松，耐心地低语或哼唱来安慰孩子，让他安静下来	不了解宝宝的需求，自己又心情烦躁、手足无措，脸部肌肉紧张，大声呵斥孩子或者干脆置之不理

宝宝和父母就像在跳双人舞。在日常生活的不断实践中，双亲只有具备足够的敏感度去感受宝宝的需要，才能逐渐成为协调性更好的“舞伴”。之后双方都会对这种关系感到越来越满意，最终彼此产生了强烈依恋。

表1–3是心理学家研究得出的影响依恋关系形成的六个因素。

表1–3 影响依恋关系形成的六个因素

总言之，我们相信大自然已经为了人类得以存续，而对其情感的产生通过注入本能的力量加以催化，以便人类完成抚育任务。但人类同样关注依恋的质量。想要彼此产生高质量的依恋，还需在情感之上加以理性的力量！这种力量的形成建立在不断学习和自我调整的基础上，建立在父母和子女之间的一种心灵的默契之上。

幸运的是，全世界处于安全型依恋的婴儿比其他类型的婴儿更多。

哪些人最不可能成为合格的父母呢？

•小时候被忽视、被虐待、不曾感受到爱的人

•不想生孩子的父母

•人格有缺陷或精神有障碍的人，如抑郁症患者等

在婴儿面前，我能掩饰自己的不愉快吗？

D，女，通过接受催眠回到9个月大的婴儿时期，她能回忆出当时家里的气氛，并且能说出妈妈抱着她伤心地哭泣之类的具体场景。这听起来更像是一个由自己投射出来的影像，但她能说出妈妈穿着什么颜色、什么样式的衣服，和爸爸在外屋喝酒之类的具体细节。这些细节和事后她妈妈提供的事实回忆居然是一致的。

个人观点

在心理学界，有些正统人士排斥催眠这种听起来有点玄乎的技术，把它当作巫术，我个人认为大可不必，中国古人就提出了“巫医同源”。甚至中医里有祝由科，所谓祝由之法，即通过使用包括中草药在内的材料，借符咒禁禳来治疗疾病的一种方法。

催眠在临床上的确有效，而且这种方法可以向人展示另一种对世界和人生的感受，这个世界尚有很多神秘和未知，如果人类已经发现通往这些未知事物的屋子里多了一扇窗口，我们为什么要关掉它呢？

无论怎样，我们要学会尊重面前的一切事物，不必把心理学或一些学科固执地放入某个所谓的科学框架里，凡事都去找一个貌似合乎理性的科学解释。

有一些崇拜西方医学的人士，如某位曾获国际知名大奖的科学家对《周易》和中医持否定态度，认为它们是没有前途的理论。“隔行如隔山”，不知这位科学家对中医真正了解多少，有多少发言权，他在自己熟悉的领域所拥有的权威性和话语权是否也可延伸到所有领域？也许他是年事已高，因为人随着年岁日增，大脑不断地老化和衰退，接受外界事物的能力越来越低，理性思考在走下坡路，遂发表这种感情用事的言论。

从学科发展的现状来看，西方科学体系带来的认识论也受到了越来越多的挑战。很多事物的价值永远不可能在显微镜下得到衡量，在实验室里发现的真理，不管这个显微镜的放大倍数有多大，它们的重要意义远超过了科学实验室所能检测到的。

爱迪生说：“我们对百分之九十九的事物的了解，还不到其百分之一。”

宇宙有太多的神秘和未知，我们的知识如此有限，人类的力量如此渺小，为什么很多人要装作无所不知无所不晓，轻易地去否定很多事物呢？那样的做法才叫“迷信”，是一种意识形态对另一种异己意识形态的无理排斥。

想象一下，有个弱小的孩子不知道自己从哪儿来，再去哪儿，现在到底处于什么情况。四周一片漆黑，对于他是不是很可怕？如果创造一个“万事通晓”的假象，是不是可以让自己安心点？对这个世界，对自己的人生是不是觉得有所把控了？再或如，当他觉得自己拥有了坚定不移的科学精神，他是否更能感受到自己的价值？

对于科学研究来说，没有一个理论的理解分析是完全正确的！

就像没有一个人能聪明到永远不犯错误。

这样去理解事物的目的不是意图陷入“不可知论”，而是“知无限”，不忙于固执地去否定万事万物。

此所谓，道可道，非常道。

这听起来有点玄乎，无论你是否相信，至少它的确具有一定的说服力。（参见“个人观点”）

我们无法通过科学实验证明宝宝能够理解成人的喜怒哀乐，但处于某种压抑氛围下的宝宝，确实会有不安的感觉，比如某种被破坏的气氛，会引起他的不适。人们通过催眠可以察觉一些往事的痕迹。某些人在被催眠之后提供的信息甚至详细到让人惊讶，就像上面的D。

国外曾经有过一则报道，讲到某人只要一去浴室洗澡，或进入到闷热的环境就呼吸紧张急促，感觉快要断气似的。他也做过很多检查，然而没查出器质性的问题。医生通过对其催眠发现，他在胎儿阶段7个月大时在妈妈肚子里居然有过同样的感受！后来他妈妈表示，自己曾经在那个时候心情糟糕，不想要这个宝宝，明知在那时候用太热的水洗澡可能造成宝宝窒息，仍故意为之。

无论如何，父母都不应过于迷信自己的掩饰能力而是要让自己生活努力些，发自内心地笑出来。有的父母觉得尽管自己不高兴，但在宝宝面前情绪控制得很好。然而婴儿真的就无法识别他们的心情吗？

微笑是一种双向的信号。婴儿向母亲微笑时，母亲也报之以相同的信号。双方都给对方微笑作为回应，母子的纽带在来往的双向交流中紧密起来。你可能觉得，这是不言而喻的，实际上事情并不是我们想象的那么简单。

有些母亲在激动、焦急、发火时，企图掩饰自己的情绪，对婴儿做出一副笑脸。她们以为这样就不会影响婴儿的情绪。实际上，这样做有害无益。

我们在出生后的最初几年里对双亲的情绪变化最为敏感，只要他们情绪稍有变化，我们就会做出反应。特别是在我们学会说话之前，即我们还未受到语言和文化习俗的影响之时，我们对他们的表情、姿势和声音方面的细微变化都要比后来敏感得多。

例如，有一匹叫“聪明的汉斯”的马，它不仅会数数，而且能对训练员的举动做出正确反应。事实上它的“聪明”就建立在敏锐的反应力的基础上，它能对训练人细微的体态变化做出反应。要它算数时，比如放5样东西让它数，它能用蹄子跺完5下后停住。这和训练员的暗示无关，如果换个陌生人让它数时，它同样能算出来。因为在它用蹄子敲到至关重

要的那个数字时，会察觉到在场陌生人的身子不由自主地流露出的一点儿紧张迹象。我们大家都有这种能力，即使进入成年之后也保存着这种能力（算命先生就是借用了这种能力来提高自己的正确率）。

而婴儿在学会说话之前，这方面的能力比成年人要强。所以，情绪焦躁的母亲不管怎样掩饰，实质上是骗不了婴儿的。如果她们掩饰真实的情绪，同时又伪装出一种虚假的情绪，婴儿会被两种相互抵触的情绪信号搞得头脑混乱。如果婴儿经常大量接触到这样的信号，就可能受到永久性的伤害，在日后的社会交往和社会适应上遇到困难。

——摘自莫利斯的《裸猿》

父母对孩子成长早期的影响

血缘关系不等于血肉之亲，在孩子成长早期父母勿远离

曾经有这样一个家庭个案，父亲对他儿子就是没有感情，他知道这样不妥，可是没办法。他儿子在断奶后就被送到叔叔家长大，上小学二年级时才回到他身边，错过了父子感情培养的关键时期。当这位父亲说起一直在身边长大的女儿，则很是眉飞色舞，充满父爱。

男孩的母亲很溺爱他，但是或许内疚之情胜于母爱，于是她总是努力在物质方面尽量满足孩子。这个孩子极度没有安全感，存在自卑、内向敏感、社交障碍等问题，天天沉溺在网络游戏的世界。而且，他的眼神总是带着一种忧郁之感，令人疼惜。

感情这事还真的不能勉强，即使孩子和父亲有血缘关系，可是他们没有内在联结之情。这个男孩带着这些心理问题去和双亲相处，他们之间的爱修通还有一段长路要走，让人感到遗憾。

说起感情培养，我们通常认为它只存在于朋友或夫妻之间，有血缘关系的人也需要培养感情吗？

是的，“依恋”这种情感关系不是单方面的，而是一种双向关系，即双亲一般也会对婴儿产生依恋，所以才有了前面提出的说法，叫“双人舞”。

所以，孩子出生时还是应该由母亲亲自抚养，孩子12岁前父母亲不要轻易远离。工作太累可以让老人和自己生活在一起，或者请保姆等，都是可考虑的做法。这样每天下班父母还是可以和孩子在一起，孩子有盼头，会期待晚上与父母的见面。

而且，家庭教育的最佳时期是在孩子12岁之前，即依恋期。当孩子进入青春期后，其独立意识与逆反心态决定了这一时期已经不是家庭教育的优势时期。

在最重要的依恋期中，0~6岁又最为关键。可是，现在很多家长不太重

视孩子依恋情感的发展。很多繁忙的父母在孩子出生后，就把他送回老家，由老人抚养。一年到头，父母和孩子也见不了几次面。等到孩子上学再接回来时，孩子和父母亲可能会有终身的隔阂，而且等孩子到了青春期时更难管教。

孩子能够理解大人们有自己的事情要去做，但他们不能够理解的是：明明是自己的父母，却长期不愿和自己一起吃饭、一起玩、一起住。他们不知道父母何时会出现，何时又会像一阵风似的匆匆离去。

实际上这已经是某种形式上的遗弃。孩子到了6个月大，就会意识到自己与父母彼此分离，这使他们感觉无助。4岁以下的孩子，常可能出现害怕被父母遗弃的焦虑——这么大的孩子依靠父母才能获得生存，遭到遗弃就无异于死亡，所以他们害怕任何形式的遗弃。

“案例呈现”中的沙盘投射所表达的就是一种孩子被遗弃的感受。未能陪伴孩子成长的父母不要奢望当有一天孩子回到身边后再去做什么可以弥补伤害，越怀着内疚心去处理关系问题越大，这已经不是正常健康的情感交流了。

如果在早年没有良好的依恋关系，父母又缺乏正确的性格培养，这些孩子到了青春期就可能会出现逃学、撒谎、沾染网瘾、顶撞父母、离家出走等问题。

这已经是在临床上屡见不鲜的事实。统计数据显示，70%以上的网瘾患者在1~3岁时不和父母一方在一起生活，这就是早期依恋关系不安全所投下的阴影。

父母出外工作，会影响早期情感吗？

经常有母亲问我，孩子年幼时，妈妈是否应该出去工作。她们似乎总被内疚感困扰着。

这个问题没有标准答案，只有适合你的答案。

那些愿意待在家中的母亲，她们愿意且有能力那么做，而那样的确会养育出正常快乐的孩子。她们也充分享受与孩子互动的每一刻，她们不会

舍得漏掉宝宝任何一个可爱动人的表情。

一个行事努力的妈妈，同样会把养育当成工作，一丝不苟来对待，就像我开始强调的那样：为人父母是种职业选择，妈妈在家里“上班”绝不轻松。所以前文说的“有能力那么做”的妈妈，是指她会努力学习更多育儿知识，认真研究并做出对宝宝有益的事情。如根据宝宝的通便、胃口、睡眠等身体状态，甚至气候季节等情况，来调整他的饮食和生活作息等。

但如果妈妈讨厌那样做，她的痛苦则不会单独来自疲劳，更多的是因为与外界的隔绝。她除了与婴儿接触外，还很想与其他人保持更多联系。这种情形只会使年轻的妈妈非常不愿意待在家里，让她感觉不快乐，甚至沮丧。如果这样还会对宝宝有利吗？

心理学家普遍认为，在孩子最初成长的几年里，母亲的陪伴对于孩子的健康成长是必需的。但也没有决定性的证据表明，母亲在外工作会带来什么问题。只要不出现上文所说的那种情况，变成甩手掌柜，在孩子面前长期消失不见，应该不会出现严重问题。

所以这个问题没有标准答案，每对父母视自己的情况而定。重要的不是“外出工作”这件事本身，而是你抱着什么样的心情来做决定和投入养育。

所谓“物随心转，境由心造，烦恼皆心生”，好事变坏事、坏事变好事的玄妙之处亦在于此。

依恋关系决定了成长的一切吗？

我个人目前还没发现有什么神奇力量能大到足以影响一切，我们自己千万不要去画地为牢。事物从来都有两面性，有阴有阳，交互作用，就像你喜欢一个能干的人，但他可能脾气很臭；你希望自己的孩子乖乖听话，但他可能同时缺乏开拓性和独立性。

早期的安全依恋不能确保在未来生活中有良好的适应；非安全依恋也不意味着生活质量注定很差。

处于不安全依恋关系的人往往会害怕自己在亲密关系中受伤害，但并不

是说这样的人注定会一辈子都在害怕中度过，生活注定不容易幸福，虽然他们有时可能会感到生活不如意，但他们不会和幸福绝缘，除非严重到一定程度。

在各个领域都有很多心理有障碍甚至病态的成功人士。就像很多艺术家，没有一些缺陷甚至很难培养独特的艺术表现力。如毕加索画笔下的诸多歪斜的女性，来源于他扭曲的人格，有时为了达到绘画效果，他甚至要把老婆暴打一场，看着对方痛苦不堪的模样开始作画，这样的作品符合了特殊年代下人性所需的一种“堕落美”。

另外，一个家庭中所有孩子的依恋情况不尽相同，因为双亲对孩子的喜好程度有差异，当时所处的家庭情况、父母的工作压力和身体的健康程度也有差异。而依恋在成长过程中也时有变化，如当妈妈再婚、家人重病或出现经济困难等家庭变故发生时。

安全型的依恋不是无原则的一味温柔

在孩子0~18个月的依恋期这一阶段，主要任务是更多地满足孩子对依恋的需要。婴儿需要安慰与爱抚时，母亲应该立刻给予满足，同时，母亲对婴儿发出的信号——比如表情——较为敏感积极，而不是迟钝消极。

有些母亲在这一阶段做得较好，但是在接下来的阶段往往会遇到问题，因为下一阶段和前一阶段是有些不同的，母亲不仅要乐意与孩子进行亲密接触，而且要鼓励孩子进行探索。此时母亲可能会过分呵护孩子，过多地限制孩子的行动，生怕孩子出现意外。

她们总是在冲着孩子嚷嚷：“回来，那儿不能去”，“回来，在那儿会摔倒的”。这样，她就关闭了孩子通往外面精彩世界之门。

同时她们还可能妨碍孩子独立性的形成。比如，母亲把孩子交给保姆时不断地说再见，以致本来很平静的孩子被搞得焦虑起来。过度强调与孩子亲近的父母，也在不知不觉中阻碍和剥夺了孩子独立玩耍的机会。

她们这样做，可能是出于爱护孩子的本能，但更可能是出于自己对遭受被孩子遗弃的恐惧和自己对孩子的依恋，她们不能忍受与孩子的片刻分离。这种情况多出现在矛盾焦虑型依恋的母亲身上。

这样的母亲好像在自己和孩子之间织了一张细密精致的网，把自己过度地卷入孩子的世界中，鼓励着孩子对她们全心依赖，逐渐让孩子患上心理幼稚症。

在治疗工作中，出现了当前一个比较突出的现象——“青春期无限延长”。有一桩个案，一个男士由爸妈和老婆带着来接受治疗，他的年纪都32岁了，也已结婚生子，但他却长期沉溺网络，既不干工作，也不抚养子女。他带着文艺青年的腔调愤愤地告诉我：“我发现自己受骗了，生活根本不是他们说的那样！”我笑着问他：“你打算原谅这群可恶的骗子吗？”

“青春期无限延长”现象的根本原因是心理幼稚症，表现为心理行为的儿童化，该疾病的出现原因是孩子在过度保护下长大而严重地以自我为中心，高度地在生活中依赖父母，没有培养出独立生活的能力。虽然他时刻准备着迈步走向社会，可是只要听见外界有一点儿风声雨声，甚至不用说雷雨交加般恶劣，他就躲回家了。屋外正骤雨狂风，他手里却没有一把遮风挡雨的伞，如何出去得了？

他内心自卑，过度依赖，害怕长大，谁让人家从小就处于“风平浪静”的舒适生活假象中呢？这么多年的假象，怎么能够说破就破？

家境好点儿的孩子则容易好高骛远。差点儿的工作不想做，好工作攀不上，就这么拖着。有时他们上了班也不认真，挣点钱还不够自己买名牌，月末还得管家里要钱。每天不能缺勤不能睡懒觉，早出晚归才挣点零花钱，实在是没有动力做下去。就这样一个月接着一个月地工作，想着什么时候才能混出个头呢？这也能解答为什么有些网络游戏那么迷人。

众所周知，在传统的武侠小说中，即使主角千辛万苦夺得秘籍，要想获得更高的功力也得冬练三九夏练三伏，方能修成正果。而很多网络小说和游戏中都有捷径，有时只需获得魔法或宝器就可瞬间变成高手，这难道不是完全迎合了部分青少年眼高手低，却认为成功唾手可得，不屑面对自己脆弱人生的心声吗？对他们而言网络游戏比现实生活还要激动人心。

这样的想法虽在童年时光显得充满想象力，比如日本动漫中的机器猫可以满足人们的很多愿望，人们还会为这等美事而憧憬。可到了青少年时期，不切实际地梦想成功果实唾手可得，则是心理幼稚的表现。（参

见“案例呈现”）

除却对孩子的过度保护型和溺爱型，就是封闭型，这种模型只重视智力投资和知识教育，忽视社会化学习和社会化教育。正如一些父母常言：“只要你能读书，我砸锅卖铁都行。”“你学习成绩好就行，别的都不用你管！”

无论怎样，孩子的人生路最终还得让他自己走，他不对自己负责，又有谁能对他负责呢？

案例呈现

绘画治疗：

E，男，辍学，网络成瘾

苹果树硕果累累，结实健壮的他（现实中 E 因为生活不规律，身体瘦弱）不用辛苦地爬梯子，苹果一摘就下来了，就好似自动长在他的手上。他用这样超级简单的方式，篮子里已经收获了好多果实。



言行之中庸之道

曾经，有一样东西旋转在我们无忧的少小时光，那就是我们都玩过的玩具——陀螺，当我们鞭起鞭落，看见它一圈又一圈慢慢漾开、在旋转中保持优美的平衡时，便满心欢喜。

岁月会改变很多，却不会令我们遗忘童年的欢乐欣喜。

它能够让年幼的我们发自内心地笑，不仅是游戏带来的快乐，还有游戏带来的美的体验，因为我们感受到了陀螺优美而又生动的内在平衡之美，和谐而又灵动。

这种不偏不倚的平衡，同样可联系到教育子女之中：要想陀螺快乐地旋转，就要求抽打的人掌握要诀并找到一个平衡点；要想使教养散发平衡之美，通过中庸之道，方能实现。（参见“个人观点”）

个人观点

中国传统思想的儒家文化之精髓——中庸之道，在不同人的观点中，有着不同的表达。

时至今日，还有批判者认为此道讲为人处世如鱼入水般的圆滑，四平八稳得叫人抓不着把柄，是明哲保身之道；

也有人理解它是一种等级观念，谈君本位臣本位，各安本位尽愚忠愚孝，是腐朽落后的安家立国之道；

或有人觉得它教人墨守陈规，不越雷池一步，是阻碍突破和创新之举，徒让人庸碌无为；

有人甚至觉得这完全是不知其所终的大道理，说了白说，不偏不倚何从把握？“刚刚好”的标准答案无从认定。

孔子是从《易经》中，学会了遵循“道”，从中洞察到了支配宇宙、地球、国家、家庭、个人的自然法则。孔子理解这些基本的法则，并把它

们运用到日常生活中。

排除太高的角度，不从国家政治或者民族社会等层面去考究中庸；再排除极端的角度，可以不把它上升到道德情操，也不贬低为保身伎俩。

只从个人的角度来说，我认为中庸是古人送给我们的一份绝好的礼物，是一种哲学精神，是可指导现实生活的方法论。

说高雅点：它帮你人生当中多一种讲究“度”的智慧，反对“过”与“不及”，不要太过也不要太弱，要在过与不及两端之间寻求一个平衡点，不要偏激，做到适度、适当；

说庸俗点：中庸是学会自己和自己抬杠，和自己唱点对台戏，因为生活本就充满悖论。

过度追求物质的时候，来点精神；

过度希望精神的时候，来点务实；

过度强调向前的时候，来点怀古；

过度主张聒噪的时候，来点静思；

过度渴望浪漫的时候，来点现实；

过度沉默寡言的时候，来点热闹；

过度把孩子抓在自己手心里，来点轻松。

无独有偶，亚里士多德也认为，今生要获得幸福，需避免生命中的极端，因为极端的想法常常导致不幸福。不幸福就是冒险地走向任意一种极端的产物。

要使生活井然有序，我们首先要培养我们个人生活的度，必须把我们的关注放在适当的位置上。

中庸之避免极端

中庸之道旨在避免极端，在“过”和“不及”之间找到一个合理的方式来处理问题。（参见“个人观点”）即无论做人做事，都不能走极端或过分偏激，要把握好一个“度”。

举例来说，当孩子犯错误时，不能采取太严厉的做法。批评的话语难听，孩子自尊心受不了，如果惩罚太重，他以后可能会因怕被罚而隐瞒错误。这样的严厉词语可能会招致孩子的愤怒和怨恨，从而偏离父母说些话时的初衷。（假如孩子经常隐瞒错误，后果会越来越严重。）

也不宜采取太放任的做法，当作什么都没有发生。甚至当孩子犯错时包庇护佑，把责任推向别人，生怕孩子受一点委屈，这样会导致他不知道自己犯的错误，丧失是非观念，认为出了问题都是别人的错。

因此，父母在指导孩子的行为时，要做到适当而不是一味地厉责或者放任。

众所周知，当我们说孩子“愚蠢、懒惰、自私”时，这些否定性的话语会对孩子造成伤害，这是显而易见的。父母应当注意的是：其实一些积极的话语，如“好、完美、最好”“你是个天才”等也可能是毫无价值的。

我们不应随便评价孩子，不应用极端空洞的形容词来肤浅地形容和概括他们，不应给他们随意定性。

大到历史伟人如秦始皇，都道不明其正邪与功过，小到我们身边的普通成年人，也很难一言以蔽之。即使用标准的社会规范评判起来恶不可恕的“坏”人，其内心也有柔软的一处，更何况有着更多可能性和未知数的未成年孩子呢。

所以我们不能随意评价孩子，特别是不能用极端言语形容他们，如此行事轻率的大人看起来反倒比小朋友们更加任性。

我们能做的就是运用理性的力量。虽然只靠理性不能完全回避痛苦的问题，也不能解决我们所有的困境，但是，缺乏理性必定会导致我们的悲哀。

就比如一个好喝酒的人，要用接近中庸之道的方法，既缓解酒瘾又不为过。一种方法是将他喝的酒量化出平均数。比如他在工作日控制饮酒量，而在周末出去畅饮一番。尽管节制和放纵交替出现，然而从整体来

看饮酒平均数却合乎理性。他同样可以选择每天喝适度的酒，比如在就餐时小酌一杯。

这样就能避免真正的极端：酒精中毒、过度节制。过度节制还会造成报复性反弹，无论如何我们首先要承认和接受自己的某些欲望。

生活就好比弹琴，琴弦张得太紧或太松，都无法弹奏出美妙的音乐。

对花开美景欢呼雀跃的人，必然也会为花朵的萎缩凋落而悲伤不已。

个人观点

因材施教之我见

你的孩子有什么特点呢？热情充沛？自负过人？志存高远？或者会胡思乱想？那我们不妨把他们往这个方向引导：让他们脚踏实地，从身边小事开始做起。

如果他自卑胆小，不敢轻举妄动，连做个美梦都不好意思，说话也细声细气，那引导方向就是让他们张扬个性，大声说话，高声歌唱，鼓励他们畅想未来。

我们的教育一直在谈全面发展，我认为应该不仅是指德智体美劳的全面发展，还应根据孩子自身特点的倾向性来施加一个反作用的力道，使孩子个性更趋完善。

孩子本性可以是内向的，但不要过分鼓励他内向，直至自闭；

孩子本性可以是豪放的，但不要过分发挥他的豪放，直至躁狂。

所以我认为“因材施教”就是具体情况具体分析，这里的具体情况应该分为两种：

第一种是指顺着孩子的特长施教，让他能够在天赋擅长的方面有所建树，这指的是学习特点；

第二种是逆着他的特点施教。这能够使孩子人格更趋完善，人生的体验会更丰满，这针对的是个性特点。

有时候人随着岁月流逝会慢慢成长，人格逐渐完善，但这个过程很漫长。

比如说，一个从小就极度不善交往、容易害羞的孩子，成长过程的感受是孤单。但随着他长大、读书、交往、工作，和社会接触更多，遇见更多的人和事，眼界开阔了，性格自然也会放得更开一些，这样的状态会使他体验到更多美好而丰富的感受，而不仅仅是孤单。

生活中大部分这种孤单内向的孩子，最终都会靠自我成长的力量成功融入这个社会。

但不是每个人都是这么幸运而积极向上的，也有少部分这样的孩子有可能最后被扭曲——因为孤僻不合群被社会边缘化，而心生仇恨残忍。

据国外犯罪研究统计表明，在杀人犯中杀人手段极为残忍者，往往不是看起来穷凶极恶的狂暴之徒，而是一些看起来斯文礼貌的乖孩子，前者是冲动杀人，而后者则是蓄谋已久。

中庸之弹性灵活

在很多时候教育孩子需要对他们的行为做出限制，让他们知道这个世界没有绝对的自由，他们需要学习规则和纪律来约束自己。

我们怎么对孩子说“不”呢？

可以参照以下“限制、理解、变通”“三步骤”（见表2–1）。在孩子说“不”时做好如下准备：

◆限制：单方面明确果断地限制他的行为（父母帮助孩子控制不合理的愿望）。

◆理解：理解他的心情（表示同情，但不认同他的错误做法，给予情感支持）。

◆变通：提供可替代的途径或部分地满足他的愿望（愿望本没错，规则不是敌人）。

表2–1 限制、理解、变通三步骤

	限制	理解	变通
孩子生气时把花瓶砸在地上	“花瓶不是用来砸的！”	“我看得出你这会儿气坏了！”	“那就扔枕头吧。”
孩子想上网玩游戏	“今天不能玩游戏！”	“你希望每天晚上都打游戏？”	“再等两天，你就可以在周五晚上或周六晚上玩游戏
孩子看电视不想去睡觉	“你该睡觉了！”	“今天电视确实很好看吧？”	“你自己决定，你是看十分钟后自己关电视呢，还是现在我就帮你关了？”

生活中需要制定规则，没有规矩不成方圆。但规则范围内也要来点儿弹性，如果我们解决问题时过于刻板，不讲灵活和变通，同样不能达到预期目的。

在以上“三步骤”中，变通这一步可使用两个技巧，一个是“替代不合理行为”，另外一个就是“提供可参考的选择项”，我们可以叫这种技巧“二选一”，如上面表格里关于看电视的内容所示，孩子拥有了部分选择的自由，就会愿意合作。

“你想现在做作业，还是晚饭后再做？”

“你是先倒垃圾还是先擦桌子？”

“你是穿红格子的睡衣，还是白色的？”

它的适用范围很广，从学步儿到青少年都可以，这种选择的自由替代了指令的生硬，自主性降低了压迫感，让人更愿意合作。而且这种“判断和决定”的训练对孩子的未来也是有益的，因为成长总是伴随着抉择。比如先工作还是继续学业，先结婚还是先立业。

甚至在婚姻生活中也可尝试这样做，妻子可以对懒惰的丈夫说：

“亲爱的，你看你是拖地还是洗碗？”

丈夫假装没听见，妻子可以再说：“你看是我帮你选，还是你自己选呢？”

如果丈夫还是装聋作哑，妻子可以说：“你看我是和和气气地和你说话呢，还是让我发脾气和你说话？”

如果他还是没反应，你只好说：“好吧，是你主动离开我的生活呢，还是让我骂走你呢？”

呵呵，以上纯属娱乐，博你一笑。

接下来要谈的就是生活中的快乐源泉——幽默，它是富有魅力的语言武器。

柔和的舌头能折断骨头。

——《圣经》

管理情绪

表达愤怒，但不责骂

“难道我们在孩子面前都不能生气了？有时候小孩做的事情真的会让你忍无可忍。老憋着心里那团火不发出来，一爆发出来岂不是更可怕？”

我们的情绪不是说来就来，说散就散的。人们知道在孩子面前发火不太明智，也担心自己的怒火会烧灼到孩子，于是拼命去忍。但这就像一个人屏住呼吸潜水，如果不尽快浮出水面，就会被憋死，所以不断地忍耐，问题迟早会爆发出来的。

能够想到去“忍耐”父母的，已经是精神健康而且比较可贵的人了，因为他们有自我觉察力，能够意识到自己的愤怒，并且重视它。但我们不是圣人，不需要为自己的愤怒内疚。

在教育当中，必要的愤怒也是能起一定作用的。该生气时不生气——是不是反而显得不太在乎、漠不关心呢？

哪个爱子女的人没有生过气呢？

所以，生气上火很正常，把火发出来也无可厚非，但怎么发出来则是父母需要考虑的问题。我们的目的在于我们的情绪能够获得适度的缓解，能够让孩子获得一些启示，而不是去辱骂、去攻击孩子的人品。

“我刚把屋子收拾整齐，结果桌子上又堆满了吃完的瓜皮果壳，房间里还有你从衣柜里扒拉出来的衣服。而你却在看电视，我很生气，我真想把这些东西从窗口扔出去！”

小故事

有位高僧在云游前，把自己酷爱的、种了满院子的兰花交与弟子，并嘱咐其悉心照料。谁知有一天晚上弟子忘了将兰花搬回室内，恰巧风雨大作，原本开得正艳的兰花被打得七零八落。弟子忐忑不安地等待着师傅的责骂。

僧人云游回来，得知缘由，只是淡淡说了一句："我不是为了生气才种兰花的。"弟子从中得到启发，幡然悟道。

你这样表达愤怒不会伤害孩子，没有做"你没有责任心，你这头懒猪，你不尊重别人劳动"之类的评价，只是在客观陈述事实，同时会让孩子知道自己的行为有失妥当。

将情绪旋钮调到冷静

我们和调皮的孩子们打交道时，发脾气已然是不可避免的一部分，但我们不可能兜个灭火器在身边时刻准备着去灭火。很多时候我们由于没有预期，会被小朋友们激得火冒三丈，回头想想"多大个事呀"，自己还那么气急败坏，失去控制。

其实唯有小事才令人烦恼，这就是所谓的"三千烦恼丝"，在不经意间缠你一下。如果前面有一头大象冲过来回避就是。

"当我们气坏了，恨不得说出最难听的话才过瘾，在那时还能斟酌字句真的很难，口不择言是在所难免的。"

一点没错！正因为灾难性的情绪，才有吵得不可开交的夫妻、反目成仇的父母和子女、对峙已久的上司和下属。

在情绪激动时，我们的理性降到低点。在气头上说话办事多有不妥，所以在气头上惩罚孩子恶果可想而知。情绪的自我控制能力也反映出一个人的修养程度，虽然很多人有这样的修为，但他们大都用于对待外人，而非用在自己的孩子身上。

人如果对愤怒不进行有意识的控制管理就会对"生气"上瘾，许多患有病态愤怒和控制障碍的人觉得愤怒让他们自己有优越感，其实不然，每个人暴怒的样子反而可笑得像个白痴。

我们不妨学习一些爆发前缓解紧张情绪的好办法，这样可以有效避免破口大骂。可以尝试在大发雷霆前，按照下面的方法来释放情绪：

•停顿，阻断冲动，离开你所在的地方，暂时不要看见让你生气的人或物。

•闭上眼睛，深吸一口气，慢慢吐出来，同时想象你的嘴巴前面有一团软软的棉絮，你呼的气宛如一阵风，吹散棉絮，缓缓消散于无形，你甚至能听见棉絮飘散的声音。

你可以给自己稍多点时间，这样做不是让你不再生气，而是从十分生气降低到七八分甚至更低，怒气降低些再去处理问题。这种形象的想象方式，比有些书中建议的在心里默念“10、9、8、7、6……”数字来降低愤怒程度的方法应该更有效。

一个聪明的人，会以一种“一切尽在掌握”的态度来对待在他心中升起的种种情绪。常被莫名的情绪反应所束缚之人，就如落雨的湖面，难以感受到平静安详之美。

你为情绪所付出的努力和表现出来的修养，还会获得另外的一份回报，就是孩子从你的言语行为中可以学习到人生重要的一堂课：如何健康地表达愤怒——什么是安全有效的、可被理解的生气方式以及我们应该怎样管理自己的情绪。

身体会说话

心理学家弗洛伊德曾经遇到过一个案例。案例中，病人告诉他，她的婚姻生活十分幸福。在谈话中，这位病人不断地将自己的结婚戒指取下，然后又戴上。弗洛伊德注意到了她这一无意识的小动作，他很清楚这意味着什么。

所以，当有消息传出她的婚姻出现问题时，弗洛伊德丝毫不感到惊讶，因为一切都在他的意料之中。观察肢体语言“群组”，注意肢体语言与有声话语的一致性，就好比两把金钥匙，能够帮助我们打开肢体语言的宝库，从而正确地解读出无声语言背后的真正含义。

一个人可以指挥自己的嘴巴说什么，但是很难全面地控制身体语言。人体有许多肌肉的运动是自主的，根本不受大脑控制，就算你自我感觉非常好，肢体语言都可以泄露你的真实想法。

假如一个男人面无表情，一边摇头一边说“我爱你”，那么一定没有哪个女人会相信他的表白。

假如一个妈妈愤怒无比，高声尖叫“天知道我有多疼你！”，那么这个孩子也不会相信妈妈的情意。

我们许多难以察觉的不经意的小动作，却能表达出我们真实的内心世界。大多数人喜欢观其行，而非听其言，认为通过身体所传达的无声讯息超过嘴巴说出来的言语。

在与他人沟通之前，我们首先要控制好自身的情绪。所有的不安、欢快、焦虑、愉悦等，都会在潜意识里转化成肢体语言，直接或间接地影响我们的沟通效果，所以，先学会控制情绪，不把坏情绪传递出去。

当我们不开心时会本能地表现出负面的肢体语言。举个最典型的例子，心情消极时我们坐在椅子上会不知不觉地往后靠，企图离身边的人远一点。

在治疗中，有位大模大样的父亲，答应试着用更亲近、更平等的态度去和儿子交流，但在儿子进来治疗室时，父亲就本能地把脚架在腿上，身

子往椅背上一靠，他不是有意为之，这无意识就已经表现出他对儿子的真实态度，儿子在落座后也把身子往后靠。两父子还没开口说话，就已经竖起一道障碍。

嘴巴总是能轻易地为我们保守秘密，但是身体却喜欢四处宣扬我们的秘密。

——弗洛伊德

所以，如果我们真的想和孩子交心，那就诚意再足些，去表达反映真实心情的语言，省得被孩子觉得言不由衷，一举一动都带着成人式的虚伪。

还有的家长似乎很认真地在听孩子说话，但眼睛四处转来转去。其实孩子知道你只是假装在听，对他漫不经心。

我们经常可以听见孩子不满地问他父母："你们到底有没有在听我说话呀？"

在谈话中，适时地看看对方并适当地点头予以简单回应，对说话的人是有积极的意义的，如果你半天都把脖子僵在那儿，头像石像似的，表明你根本心不在焉，你对话题不感兴趣。

如果我们很忙碌，无暇顾及孩子的讲话，可以坦诚地对孩子说："妈妈很忙，一会儿再聊。"

阿瑟·沃斯默在他的《交往》一书中介绍了一种方法，让人能够向对方表示自己与对方相遇感到轻松、舒服、高兴或者愿意做进一步的交往。他提议用以下6种非语言行为：微笑、放松的姿态、身体前倾、身体接触、眼神交流、点头。

我不赞成轻易对孩子说谎或想当然地敷衍孩子，即使对学步儿也理应抱有一份真诚。他们被定义为懵懂无知，"无知"只是大人自以为是的判断，实际上没有任何科学研究能够证明他们没有心智，也许他们察知的事物比我们还多呢！老子认为人生的至高境界就是"复归于婴儿"。毕加索终生都在努力探索如何像孩子那样去画画。

有哪个大人能问出像孩童般富有想象力的问题呢？

哪个大人能像孩子般和花草虫鸟有着天然的情感沟通，而且如此真挚呢？

大人只会笑话孩子的可笑幼稚，可我们为什么不去反思自己失去“天真烂漫”能力的原因呢？为什么不为我们看不见他们眼中美丽的童话世界感到遗憾呢？

我们不相信童话——真的是因为我们足够成熟，足够了解事物真相了吗？我们从出生开始就被纠正，被要求符合大人眼中“正常”孩子的标准，当我们成功做到这一点后，就又开始嘲笑其他小朋友的“傻”，为什么不是我们失去了最原始的和万事万物对话的能力呢？我们不相信，也许仅仅是因为我们看不见，并不是它们真的不存在。

所以，尊重孩子吧，就像尊重年幼的自己，就像尊重天地中最具灵性的生灵，尊重大自然中最神奇的生命现象一样。

人类学家伯德惠斯特尔发现，在一次面对面的交流中，语言所传递的信息量在总信息量中所占的份额还不到35%，剩下的超过65%的信息都是通过非语言交流方式完成的。

伯德惠斯特尔对发生于20世纪七八十年代的上千次销售和谈判过程开展了详细的研究，其结果表明，当谈判通过电话来进行的时候，那些善辩的人往往会成为最终的赢家，可是如果谈判是以面对面交流的形式来开展的话，那么，情况就大为不同了。因为，当我们在做决定的时候，在所见到的情形与所听到的话语中，我们会更加倾向于依赖前者。

研究表明，通过无声语言传递的信息所产生的影响力是有声话语的5倍；而且当两个不同的人进行面对面交流的时候，尤其当这两个人都是女人的时候，她们几乎会全部依赖于无声的肢体语言进行交流，而无视话语所传递的信息。

第三章　大自然的治愈力

◣走出去，接接地气，让大地母亲给我们做一下身体和心理上的按摩。

◣在大自然中恢复幼童般明亮的眼神和精神，寻觅一份“童心、童真、童趣”。只论快乐，不谈世情，不谈牺牲。

◣在大自然的怀里，我们和孩子同是自然之子，我们的心和孩子的心一起跳动。

◣大自然教我们珍爱自我，拒绝虚弱的父母之爱。

◣大自然教会我们感恩——感恩生命，感恩父母。

◣大自然教会我们平淡恬静，过度的刺激反而找不到“我”，过度的“善”会变成“恶”，不要爱孩子爱到身心麻木。

◣以自然为导，以天地为师。

让我们如大自然一般，自然地过一天吧。

——梭罗

大自然的引导力

大自然教我们珍爱自我，拒绝虚弱的父母之爱

在自然界中，放眼望去，处处都是生命的景象，一粒草籽都有存在的意义，更何况我们堂堂正正的人呢？我们应该更珍惜自己存在的价值。

在工作中，我接触过一位女士，丈夫事业有成，虽然一日夫妻百日恩，但她只是一个摆设，丈夫对她视而不见。她把所有的注意力都集中在儿子身上，对儿子百依百顺，千般疼万般爱，可最后孩子经常离家出走，告诉她："只要拿钱给我，别的话都少啰嗦。"

她说："我活着就是为了孩子，甚至要我的命都行。"这话听着令人感动，可是不会产生良好效果，她能感动别人，但就是不能感动她儿子。

父母有时很难在具体事件上让孩子按他们的想法去做，也不太可能直接影响到孩子的行为。比如说，要求孩子考个高分回来，叮嘱他今天不去上网打游戏，催促他放学早点回家等都很难如愿。

那父母能影响孩子什么呢？答案是生活态度和情感素质，性格和行为特点。

父母左右不了孩子的实际行为，却影响着孩子的行为方式。

父母改变不了孩子的内心想法，却传递给孩子某种思维方式。

不管你愿不愿意或者希不希望，大部分不想遗传给孩子的东西却神不知鬼不觉地传过去了。如懦弱、自私、暴躁、憎恨、悲观、绝望、自卑……这就叫言传身教。

如果父母本是空洞的人，认为自己的命不值钱，单纯为孩子活着，觉得孩子是父母活着的唯一意义，依赖孩子实现人生价值，那孩子会明白他的命有多值钱吗？他的人生有多重要吗？他有什么必要去努力吗？他也会打主意依赖某人为自己的生命负责。

所以为人父母，首先要做好自己的"本职"工作，也就是想清楚"你"是个

什么样的人，你得先让自己痛并快乐地活在这个世上，虽迷茫但还勤勉着……

好母亲和好父亲并不是为孩子做了牺牲的人。先要自爱再去爱人，先把自己这个“人”端端正正地写好做好了，好好爱自己，才谈得上为孩子做些什么，才能教会孩子自爱。否则“无私”的父爱母爱也会听起来相当虚弱。

试问：一个悲观消极的妈妈，能养育出一个乐观开朗的女儿吗？一个懦弱自卑的爸爸，能教会儿子什么叫自信坚强吗？

“一切都让给孩子，为之牺牲一切，甚至牺牲自己，这是父母所能给孩子的最可怕的礼物。那些衣衫褴褛、鞋袜不整、自己舍不得看戏、一味抱着慈悲心肠为儿女牺牲一切的父母，可以算得上最坏的教育家。”

——苏联教育学家马卡连柯

案例呈现

父母言：“我们没读什么书，希望他能学习，有用，别像我们一样，这辈子没出息，我们累死累活，这不都是为了他吗？不养儿，不知父母恩。”

儿子言：“我真的不想读书了，一天到晚唠叨说学习学习，老管着我，不自由。还总说我好像欠着他们好多好多似的，好烦呀，谁让他们生我，谁让他们那么累，我根本不想上那所私立学校。”

点评：接触该个案时给我印象最深的是这对父母佝偻的背，闪躲的眼神，还有孩子深深的自卑和脆弱的心理。

父母的苦心不被孩子理解，你给的不是他想要的，再辛苦也徒劳。

即使是幼儿，从稍通人事的一岁开始，父母就要以他能接受的方式来提出要求，否则他就会反抗不合作。如训练他如厕时，孩子不乐意就使出浑身的小力气打挺；不让他撕书时，大声哭闹。这么小就开始有自己的想法了，你叫他往东，他偏往西，更何况已经那么大的孩子呢？

因为说到底他是独立的个体，不是寄生在爸妈身上的肉体。他有自己的想法，而父母做了牺牲，想要看见自己理想中的结果是人之常情，无奈往往两败俱伤。

任何一个孩子永远是欠父母的，即使这是真理，也没哪个孩子愿意背负“自己做的和父母想的不一样，就是对不起父母”这样一个沉重的压力。父母如果话里话外牢骚满腹，经常传达出“你欠我的”的态度，是不会增加彼此感情的，因为这句话的引申意思就是：“你一直就是欠我的，为什么还不按照我的想法去做呢？”

欠了债还老被人提醒的滋味肯定不好受，何况是欠情呢？

另外，你也可以这样去理解：父母之于孩子，其实无所谓恩，你带他来到这个未知的世界并没有征得他的同意，你也获得了母性和父性的满足，你那“一把屎一把尿把孩子拉扯大”是种人生经历。人不可能平白无故就能享受到“天伦之乐”这种高层次的、独一无二的情感体验。反过来说，孩子却一定会有恩于父母，因为孩子改变和磨砺了他们。

感恩之心不是逼出来的。

大自然教会我们感恩生命、感恩父母

感恩的心不是逼出来的。

对于爸妈，孩子从怀胎十月到呱呱坠地，是相当神奇的生命现象，爸妈将努力呵护，陪他长大，其中辛苦自不待言。

对于孩子，看着播种的植物和饲养的动物一点点长大，同样离不开细心的浇水和勤勉的喂食，生命奇观才向他慢慢呈现。

孩子们和动植物的关系能让他们慢慢体味到自己和爸妈的关系。

孩子要细心照管动植物，否则它们就会干枯、死亡。他开始变得警惕，意识到自己对其他生命负有责任，这和父母亲对他的生命责任感如出一辙。

譬如树上开花，

花落偶然结果。

那果便是你，

那树便是我。

树本无心结子，

我也无恩于你。

但是你既来了，

我不能不养你教你，

那是我对人道的义务，

并不是待你的恩谊。

将来你长大时，

莫忘了我怎样教训儿子。

我要你做一个堂堂的人，

不要你做我的孝顺儿子。

——胡适

所以当孩子回家很晚，去玩危险游戏，或者接触其他不良事物时，父母不可能不闻不问。那不是为了要管住孩子，是希望他能更好地长大，不想让他的心灵或身体中途夭折或受损，不希望鲜花还没绽放花蕾就掉了。这种心情完全就像孩子殷殷期待着花儿开放的那一天，如果孩子领会到这样的良苦用心，他怎么可能愤怒地拒绝父母的爱意呢？

道非独在我，万物皆有之。

——《西升经》

当孩子有一天收获回报，花儿绽放，蚕儿吐丝，鸟儿鸣叫，简直就像过节，令他快乐兴奋。他感觉自己就是这些小东西的父母，在这样真挚的情感面前，言语又显得多么乏味造作。在无须刻意说教的干涉下，孩子便自然而然地理解了爸妈对他的爱护，这样的教育叫自主教育。

教育有时就是这样简单，正如窗台的一盆花、窗外的一蓬草、窗前的小蜻蜓，让他懂得切入的方式，做个有心人，训练出发达的感官，能注意到天地万物。不管是渺小如沙粒种子，还是宏伟如宇宙苍穹，他都不会视而不见。让他自己有兴趣仔细去听小虫的鸣叫，观察小草的发芽，去看去听去触摸。

“一切有形，皆含道性”，世界万物都有道，道在社会之间，在军事、机械、医学、天文，乃至一草一木间。

把大自然带入我们的生活中来吧，即使简单地播下一颗小小的种子，也可以等到它发芽的那一天。随着幼芽的破土，儿童幼小的心灵就会萌生智慧，萌生对生命的尊重和对自然的热爱，这将影响一个人终生的价值观。

童年的记忆和生命印象等那些最早感动过你心灵的细节，永远会根植在你情感的深处。

也许有人说，怕孩子会因养的花和动物死了而伤心。其实不用多虑，死亡是生命永恒的话题，是富有人生意义的。如果我们永远都死不了，那活着还有什么意思呢？是不是什么都无所谓了呢？这些都需要家长慢慢引导孩子了解。有时生命艰难，并非一帆风顺，花儿还未开放也有可能会事先枯萎。

正因为每个生命都会死，在活着时就要珍惜、要尽心，不能因为人终有一死会伤心，就不好好生活。

大自然教会我们身心恬淡

我们先看一组比较：

表3–1 自然与人工对行为影响的比较

	人为人造	天造地设
看	灯光五彩变化，霓虹闪烁， 虚幻之华丽，眼花缭乱	浮云长消，晨曦与晚霞的流变， 月圆月缺，花开花落，繁星点点
吃	一餐吃十几道菜，味美色重、调料多多，口味浓重，过分刺激	粗茶淡饭、原汁原味
听	节奏激烈、电子声乐、高分贝	微风的低唱、野鸟的高歌 流水的潺潺、果实的坠落

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。

——老子

越来越多的城里人喜欢吃辛辣刺激的菜，比如水煮鱼、麻辣龙虾、毛血旺等。南方人因为环境的影响而需要嗜辣，如今北方一带也兴起了辛辣的菜。

饮食习惯和人的生活状态有很大关系，普遍嗜辣的现象则说明现代人的身体素质已经在下降。

有些中医理论认为，人体能量的大量丧失会导致胃经气血亏虚，中气不足，食欲变差，食而无味，只有吃味道浓重的食品，如烧烤、麻辣火锅等味道比较厚重的食物，这些人才会有胃口。

过分浓重的味道会损坏味觉。一旦感觉器官麻木了，就会吃什么都不香。花天酒地的阔老板和公子哥们，一掷千金却无处下箸，觉得什么都不可口。婴儿的感官是最干净的，我们却总用大人那已经被污染的味觉去揣测，认为婴儿喝着没放盐或糖的汤会食不甘味，颇为滑稽可笑。

婴儿本可以吃出肉和菜最原始的香味，父母越去添加调料，孩子的味觉就会越来越重，渐渐地他们再难体会到食物的原始香味，反而开始依赖调料。有的婴儿自从喝了可乐便不再想喝白水了，这一点所有人都一样，尝过甜头以后再回头就不易了。

同理，明亮而闪烁、华丽而空洞的灯光也会伤人的眼睛。如舞厅里的灯光，长期置身其中，会使人的辨色力和透视力都下降。

人的生命之所以存在，在于感觉的存在，能帮助人感知外物和内心的变化。同时欲望还存在，享受也还存在。想要感受到自己的存在需要满足两个条件：自己对他人他事是有用的，如能让自己养育的婴儿露出满足的表情，让所爱的人会心一笑。同时，他人他事对自己也是有用的，如能感受到别人对自己的爱，或者一份美食对自己的诱惑，俊男美女对自己的吸引力。

这是一种“生效感”，我生效故我在。丰富的研究资料告诉我们，如果一个人感觉到自己“不生效”，那他就会感觉到自己完全无能，就像个性无能患者（当然性无能只是“不生效”的一小部分）。如果一个人在很多方面都“不生效”，那他承受的痛苦也就翻倍了。

为了克服无能感，“不生效”者会去做一些不正常的事——吸毒、沉迷工作、做出嗜酒和滥交等各种成瘾行为，甚至于做出残忍的杀人行为。

五官和内心变得麻木，就像动物的触角不再敏锐。人会因为不想忍受痛苦的感觉，而寻求更强的刺激来感受自我，欲望也会变得越来越奇特。

“纵欲无度”很伤人，这种“欲”指的不仅是色欲，还指各种与生理感觉和心理感觉相关的欲望：对食物、对钱、对物质的欲望，比如纸醉金迷、花天酒地、声色犬马之类。

过度刺激迷失自我

心理学家弗洛姆曾经分析过：现代社会中，人们普遍患有厌倦感这种心理疾病，只因为大家都或多或少地患了这种病，所以它往往不易被察觉。大部分人通过参加活动来阻止厌倦感发作，如喝酒、看电视、兜风、参加聚会、进行性行为、服用药品，还有人会拼了命地工作，把自己变成工作狂（这是最不容易自我察觉的病态行为，反而有时会引起患者的自我欣赏）。都市的很多角落都充斥着可以寻欢作乐的场所，人们的闲暇时间总是被其所消费、所掌控。

用这样肤浅的方式来解决心里的空虚和厌倦于事无补，就像吃了一大堆没有营养的食物后，仍旧觉得很饿，那是用暂时的兴奋、刺激、快乐、酒劲或性欲来麻醉自己，没有触及灵魂深处的真实需要，心灵的空洞没有被真正地赋予生机。

设想，我们吃过一些丰盛大餐，也吃过很多粗茶淡饭，哪些使我们长成了健壮的身体？

无需山珍海味，只需真知真味。

所以，欲望不能被过度满足。满足过后是无尽的空虚失落和厌倦感。更有甚者生出怪癖，因为被欲望驱使本就是人之本性。

那就让我们换一种活法吧，凝神聚气、摒弃浮华！去默默地置身于自然之中，安静地观察四季变化，看着门口树上的叶子由嫩黄变草绿，由墨绿变金黄。

培养出敏锐的视力、听觉和心灵方能洞察到自然中微妙而神奇的变化，甚至能听懂鸟儿为什么鸣叫，天地万物在合唱！

不穷炙熂，而足益精神。省珍奇烹炙之资，而洁治水米及常蔬，调节颐养，以和于身地，神仙不当如是耶！食不须多味，每食只宜一二佳味。纵有他美，须俟腹内运化后再进，方得受益。若一饭而包罗数十味于腹中，恐五脏亦供役不及。而物性既杂，其间岂无矛盾？亦可畏也。

——《食宪鸿秘》

爱极必反

天真的孩子本无浮华奢侈的需求，无须过度地满足他们的物质需求，破坏他们原本的质朴无华。如果父母真的有钱没处花，那就捐给慈善机构吧，不要祸害孩子。

现在有些家长拼了命地溺爱孩子，以为“我这辈子受这么多苦，我可不能让我家孩子受苦了”，所以让孩子没节制地享福。

有的家长俨然一副高大伟岸的父母形象，骄傲地说：“我要把最好的给宝宝。”你觉得最好的，对宝宝不一定是最好的，这是你的愿望，不等同于他的真实需要。宝宝不需要“最好的”，要的是“最健康的”。

信佛之人会说你让孩子享的是未来之福。如果你让他享了大福，他这一生的福报会在短短几年内消耗殆尽，未来等待着他的就全部是挫折。

从心理学或教育学的角度说，前面的路太顺利了会让人此后经不起一点风浪，变得受挫能力差、抗压能力差。对于别人而言不算什么的事情，努把力就过去了，可到你孩子面前就是挫折，就是翻不过的高山。

如果让孩子想吃的食物都吃到了，让他满意了，他这辈子胃就会变差，吃什么都不香了，这等于伤害了他30年到50年。

如果让孩子想要的都能得到，他就会空虚，不求上进。

如果你仗势“走后门”让孩子当个班干部，孩子一亢奋，说不定今后能当局长的能力就会消耗殆尽。

别让孩子太高兴、太满意了。

即使家庭条件优越，有能力给予孩子也不能随便给。

虽然《西游记》告诉我们：凡是有“后台”的妖怪都被接走了，凡是没“后台”的都被一棒子打死了，但现实社会不是西游记。

当然，也不是说我们非得回到旧社会，勒紧裤腰穷哈哈，节衣缩食。凡事适度就好，不要太肆意妄为。

我们不是生活在真空中，或者停留在原始社会里，也许满目繁华不容你视而不见，也许环境污染已经遮蔽了天空的繁星点点。

但至少，我们能够意识到这些，不在背离自然的道路上渐行渐远……

大自然像面镜子，能照出灵魂的矫饰和堕落。

（续表）

案例呈现

F 在网上结识了一个大她十多岁的男朋友，父亲亲自开着车带她去遥远的哈尔滨与该网友见面。F 见后不回家了，说她已经和“哥哥”是夫妻了（在网上举行的婚礼），父亲只好用钱买通了这个“哥哥”，F 才跟父亲回家了。

F 热衷于网络购物，尤其喜欢国际大牌的鞋。她也不管真货假货，用还是不用，反正刷信用卡，还会在心情不好的时候乱买一通。

我问过她父亲：“你有没有担心过 F 会被宠坏了？”

F 父无奈地说：“小时候她很可爱的，只是有些任性，不想看见她哭。小孩子嘛，反正想要什么就买什么喽。但她慢慢大了以后我发现越来越不对劲，可是已经没办法了，没想到现在会这么难搞。”

等你感觉不对劲、控制不了局面时，孩子已经“病”了，有时“病”得还不轻。就像感冒，等你发冷，寒气已经入里。所以在孩子幼儿时期，父母就要开始关注他的个性培养，“可爱”有时候也只是小宝宝的“武器”，让你忘了原则的重要性。

这个案例并不极端，溺爱的后果也许有大有小，但无论如何它对孩子的不良影响不容忽视，家长怎么能掉以轻心呢？

养儿并不像某些育儿书里写的那样，女儿要尽量去满足，男孩才“穷着养”，就像人们经常调侃的：“男孩穷着养，不然不晓得奋斗，女孩富着养，不然人家一块蛋糕就哄走了。”

其实无论男孩女孩，都需要有智慧、有理性地去爱，只是程度上有所不同。一般来说，专业的心理治疗原则是不主动前去找当事人，这个原则当然是基于治疗效果而做的考虑。但我从工作实践中感觉，对于未成年的孩子，主动登门总比不做努力好，因为很多这个阶段的孩子根本不愿意听从父母的安排来治疗中心。

大自然的教育力

大自然中到处是“为什么”

我们都希望自己的孩子有优秀的学习能力，能去探索和思考万事万物。这些能力的培养不能等到上学以后再考虑，更不能仅仅局限于学校课堂里。而是需要父母从孩子婴幼儿时期起便从细小的事情和游戏中去引导，去渗透在点点滴滴的生活和玩耍里。

我们大可不必刻意为之，重点是要留意身边事物。当然，我们得有心、得用心！知识和学问不会局限在课堂和考卷上，周围所有的事物都是书本，我们要把思路打开，就要从身边开始阅读，要从眼皮底下探索。

生活就是教育。

游戏就是教育。

自然就是教育。

如：我们在野外最常见的动物就是蚂蚁，孩子在旁边用树枝拨弄它们的时候，如果你仅仅是感觉无聊地看一眼，甚至担心孩子玩耍弄脏衣服的话，就不能发挥引导他的作用。

这时候你可以童心未泯地和孩子一起观察蚂蚁的活动轨迹，讨论蚂蚁通过什么来相互交流，一只弱小的蚂蚁发现了食物后怎么去告诉别的蚂蚁，小蚂蚁是否真的力气很小。

爸妈还可以和孩子一起去找找，看蚂蚁们是不是在做同样的事情，或者是否还有别的种类的蚂蚁……

以上这些都是身边小事，类似的事情还可以参考一些人文故事，比如历史上有名的“楚霸王之死”中，张良就是利用蚂蚁嗜糖的特性来组字暗示，从心理上战胜了“楚霸王”项羽的。

关于蚂蚁，可以提的问题太多了，而且蚂蚁的趣事也特别多。当父母提出相关问题，就会引导孩子以某种方式去思考它。

最后当孩子面对一物一事时，就会知道从哪儿开始了解、琢磨事物的本质，从而形成自己的思维能力。

我们最终的目的不是要告诉孩子“蚂蚁是什么”，而是要让孩子学会怎样去思考。

关键不在于告诉他真理的内容，而在于让他进入探索真理的过程。

自然界还有其他类似的无穷无尽的“为什么”，激发孩子的好奇心，鼓励人们去寻找答案。

这便是学习最初的动力和源泉！

我们背着书包上学，是为了解所有和人有关的事物，包括生命、环境、技能、文化等。学习的最高境界是“上知天文，下知地理，中通人文”，而非以北大清华、耶鲁哈佛毕业生自居，也非成为商海精英、官场名流。

学习的最终目的不仅是养家糊口、安身立命，还要让我们懂得如何生活，如何有智慧地去爱、去快乐、去追求，在工作和生活中灵活变通。

教只能给予推动，应使学生自己去找到必须认识的东西。

——柏拉图

什么是“懒蚂蚁效应”？

日本北海道大学的进化生物研究小组对3个分别由30只蚂蚁组成的黑蚁群的活动进行了观察。结果发现，大部分蚂蚁都很勤快地寻找、搬运食物，少数蚂蚁则整日无所事事、东张西望，人们把这些少数蚂蚁叫作“懒蚂蚁”。

有趣的是，当生物学家在这些“懒蚂蚁”身上做上标记，并且断绝蚁群的食物来源时，那些平时工作很勤快的蚂蚁表现得一筹莫展，而“懒蚂蚁”们则“挺身而出”，带领众蚂蚁向它们早已侦察到的新的食物源转移。

原来“懒蚂蚁”们把大部分时间都花在了“侦察”和“研究”上。它们能观察

到组织的薄弱之处，同时保持对新的食物的探索状态，从而保证群体不断获知新的食物来源。这就是所谓的“懒蚂蚁效应”——懒于杂务，才能勤于动脑。

相对而言，在蚁群中，“懒蚂蚁”更重要；同理，在企业中，能够注意观察市场、研究市场、分析市场、把握市场的人也更重要。

在大自然中找到人生的意义

有很多家长在中学阶段煞费苦心地寻找提高孩子学习成绩的方法，无奈孩子对学习没有兴趣。与其到那时千方百计寻找考高分的方法，不如在早期的教育中就使孩子有学习的欲望，有学习的兴趣，体会到获得知识后会有一种无可替代的精神愉悦，像糖一样有甜丝丝的滋味，能够让自己感到充实快乐。据说犹太人在孩子婴儿时就往书上抹蜂蜜让他舔，从直觉上品尝知识的味道，尝到甜头了才有继续和保持的动力。

人是需要对很多事情赋予意义的动物，这样人的生命才显得有意义，才能知道原来自己和一般意义上的动物是有区别的，所以哲学、心理学等学科都在很努力地探求这个问题。

说到底，世间万物的趣味性都是人去发现和发明的，这些意义和解释会让人觉得快乐，觉得自己的存在更有意思，而只有通过学习你才能了解到“人对这些事物懂得了什么或者赋予了什么”，从而激发学习的欲望。

就算是蚂蚁这么一点点的小生物，只要人们通过了解和学习，都会探索出很多有意思的内容。当孩子了解了一个小小生物竟是如此有趣，那么任何一个孩子都不会拒绝去学习和认识蚂蚁，也不会想着在生物课学习蚂蚁的时候开小差打盹，因为他会渴望了解更多和蚂蚁有关的有趣内容，就像等待观看聪明的喜羊羊怎么逃开貌似强大的灰太狼一样。

这就是学习，这就是教育，好的教育不着痕迹，它是我们生活的一部分，是生命的一种乐趣！

父母们担心的一个问题是：我的知识有限，根本应付不了这么多问题。

这没有关系，你可以坦诚地和孩子说：“爸爸妈妈也有不懂的东西，我们回家后一起去找答案！”这也是我前面提到过的共同成长所包含的内

容。

如果你平时有心力，能够多涉猎，或者本身爱好一些自然万物的知识，有一定的知识储备，能够更大程度地影响孩子，那当然更好。

尤其在孩子的青春期阶段，父母的博学会在孩子心里加分——孩子因为敬仰你的才华，他会适当降低自己的青春叛逆程度。

蚂蚁的哲学精神五部曲

第一部：蚂蚁从不放弃。如果它们奔向某个地方，而你想方设法阻止它们，它们就会寻找另一条路线。它们或往树上爬，或从地下钻，或者绕行，直到它们寻找到另一条前进路线。向蚂蚁学习从不放弃，直到找到一条路线通向想去的地方。

第二部：蚂蚁在夏天就开始为冬天做打算。多么深刻的洞察力！它们不会天真地认为夏天会永远持续下去，所以即使在盛夏，蚂蚁也会积极地为自己储备冬天的食物。向蚂蚁学习，阳光明媚的时候，就懂得去考虑暴风雨的来临。

第三部：蚂蚁在冬天里又想着夏天。整个冬天，蚂蚁都在提醒自己："冬天不会持续太久，我们很快就能到外面去。"于是在气温变暖的第一天，蚂蚁就会出去活动；如果气温变冷，它们再返回洞里，从不一味地等待，永远会在气温变暖的第一天出去。

第四部：蚂蚁从不搞窝里斗，只要一个洞穴出入就是自己的兄弟，兄弟之间永远是合作伙伴，而不是敌手，无论干什么事都万众一心。比如，一只小蚂蚁，发现一块大食物，自己拉不动，于是便叫来一只二只，直到更多的蚂蚁来帮忙。大家都拼尽全身力气，把东西搬回家后，大家共同享用。它们拥有天然有效的行为规则，保证公正和秩序，规则的核心就是"蚁性"。

第五部：蚂蚁在整个夏天会为冬天准备多少食物呢？它们会竭尽全力储备尽可能多的食物。多么令人叹服的哲学——全力以赴！

这里的"才华"是指博学，而不是指挣了很多钱，或当了很大官，社会地位很高。

地位和钱在现实中虽然有所作为，可在这样的问题面前还是无用武之地。

当然，如果你和孩子的心很远，即便才高八斗同样也束手无策。

说来说去，有一点自始至终最重要，那就是孩子和你之间的感情到底怎么样？

操作细则：

注意交流时的语言方式，用孩子易懂的话交流，不说学术用语。如：蚂蚁喜欢吃什么呀？蚂蚁会说话吗？蚂蚁迷路了怎么办？蚂蚁搬不动怎么办呀？

我只是把可能涉及的内容尽量完整地罗列出来，以上的内容不用面面俱到。

孩子可以学到：

·语言能力

·分类能力

·创造力和想象力

·思维能力

·探索能力

·观察能力

·表演能力

家长不是一本百科全书，你可以找出自己偏重了解的那一方面，如学理工之人也许偏自然类，学文之人也许偏人文类。

另外，这种交流也没有严格的步骤，无须从头至尾全来一遍。

为什么要终身学习？

要是有人说中国人不重视教育，没有人会同意。“学而优则仕”“万般皆下品，唯有读书高”这些我们都耳熟能详，但重视教育的根本目的是什么呢？

孩子天天背着书包去上学，但他知道自己为什么要上学吗？

每个孩子都本能地带着无穷的求知欲高高兴兴地走进学校、走进课堂，渴望通过学习使自己得到全面发展。可随着时间的流逝，为什么许多学生越来越感受不到学习的快乐了呢？

这和最初我们给他们输入的学习观念有关，它决定了孩子学习的原动力，决定了孩子学习是否有持续发展的后劲，以及遇见学习困难时是否有想要克服的愿望。

家长从小告诉孩子要读书的原因。有人可能会这样说（不是明说也是暗指）：

为了出人头地。

为了升官发财。

为了考清华、北大。

为了将来有份好工作。

为了以后能挣钱，有地位

现在的社会不读书将来你能干什么？

我们没读书，就希望你读好书！

当然也有人会说：“学习是为了让你更快乐！”

还有最糟糕的一种状况是：孩子不知道自己为什么要学习，他也从来没有获得相关的提示，只是麻木不仁地想着：“别人去上学，我也去呗！”

如果你是个天真的孩童，你觉得哪种说法会更容易接受呢？估计大部分人会选择第二种，谁会听见快乐的事情而躲得远远的呢？

那些出人头地的想法，先不论对于孩子是否具有吸引力，年幼的他显然听不懂或者即便听懂也是似懂非懂。那些成年后才会逐渐在社会上慢慢习得的功利和虚荣，孩提对此一概不懂。像网络热议的“五道杠少年”那样，一夜红遍网络，引起人们强烈非议的孩子毕竟是极端个案。孩子是无辜的，只是急功近利的父母把自己贪婪的欲望强加在他的身上，再加上并不高明的操作手段才出现了这样的事件。

如果孩子本来不懂这些功利的含义，父母却这样告知他，那他就会觉得自己是为了父母而读书的。所以说孩子找不到学习的动力，说到底还是不知道为什么学习。

所以，良好的学习基础是先有学习的愿望和动力，否则父母和老师再苦口婆心地劝学也无济于事。

学习不是为了功名利禄

著名历史学家吕思勉曾说：“学校的起源，本是纯洁的，专为研究学问的。”

学校本应教书育人，现在却大谈投资和回报，“百年树人”的“低效”又如何跟得上这讲究“时间就是金钱”的商人的节奏呢？

所以说，父母的功利观念不是生来就有的，而是受大环境的影响产生的。

学习让你快乐且有价值

既然学习不是一条简单肤浅的富贵之路，不是一个暂时的应试工具，又不能过分地强调其外在的作用和功效，那学习的内在本真到底是什么呢？

我们告诉孩子——学习让人快乐。但孩子凭什么轻易相信呢？

你说知识是有趣的，可孩子怎么才能体会到呢？

假使我们仅仅停留在言语上，告诉孩子学习会让他更快乐，那他必然无法接受。接下来我们就要采取一些实际行动让孩子切实地体会，引导他们发现知识带来的比巧克力还美妙的滋味。

“我不会”——“我会了”

终于有一天，我不用搀扶，自己穿着冰鞋在冰面上自如地滑行，虽然之前摔过很多次，但我还是学会了，这种感觉真好。

终于有一天，我骑着自行车上路了，不会歪歪扭扭地撞上树，好开心。

终于有一天，我能完整地看完一章童话故事，不会被那么多的生字卡壳，还能清清楚楚地朗读出来，不再需要妈妈读故事给我听。

终于有一天，我能够在游戏机前闯过一关又一关了，虽然难度挺高，还是冲关到最后，在游戏厅里忍不住高声尖叫，好开心。

终于有一天，我不用套着游泳圈，就能在水里自由地舒展自己的身体，像鱼一样自在。

从“不会”到“我会”，从“不知”到“知道”，是充满乐趣的过程。我们不断地重复练习，希望获得进步。功夫不负有心人，最终我们看见了自己的成绩，知道自己的努力有了好结果，就像收获了香甜的果实一样开心。

你最初穿上冰鞋，不就是梦想着滑行的潇洒，甚至可以向同学炫耀吗？

你听见妈妈讲童话故事，是不是就想象自己能完全看懂童话故事？

只有学习才能够让我们梦想成真。幸亏存在这种满足的乐趣，人们才做出努力，才有了想知道、想学习的欲望。

学习永远是一种乐趣，如果我们没有感受到，那一定是出了什么问题。

甚至当我们向旁人自豪地炫耀学习结果，那也是一种乐趣。为了向别人炫耀我们所知道的，也会促使我们学习，这样的炫耀比炫耀名牌衣物岂不可爱多了！

我们所有人都直接品尝过学有所成的甜蜜，可是很多人也许并没有潜心

思索过——我的快乐是这样得来的：因为学习，因为努力！我能，我可以！

所以，引导孩子们去发现这种学习的乐趣，让他们意识到“学习是快乐的”比学会滑冰、学会识字、学会某种技能本身更重要。

懂得更多，自由自在

如果很多东西你没学会，就会像一个婴儿，需要时时依靠父母才能生存。

当我们会看地图了，出门再也不怕迷路，带着地图就好了；

当我们会数数了，不用大人陪着也可以自己去买东西，因为我们知道怎么数钱；

当我们会做饭了，父母有事出远门也没关系，我们尽可自给自足；

当我们自己会做针线活儿了，即便爸妈不在身边，我们也能自己缝好衣服上的扣子；

当我们学会走路了，可以自己走到公园里，不用牵着妈妈的手；

当我们再厉害点时，可以甩开爸妈的手，自己跑起来，去追可爱的小狗。

所有的这些事情如果自己不能单独完成，都需要去依赖别人，我们不能随心地做自己想做的事，这样就会感觉手脚被无形捆绑。从小我们便知道“自己的事情自己做”，这不仅是一句自我独立的口号，还是走向自由的必经之路。

如果很多东西你没学会，你就感受不到选择的自由和乐趣。因为你不了解，甚至不知道它们的存在，更别说做选择了。

在我读小学的时候，学校组织了很多学习兴趣活动，涵盖舞蹈、歌唱、腰鼓、绘画、园艺、动物饲养、武术、天文等等。我没有很主动地选择一个兴趣小组参加。事实上是自己有点蒙，不知如何选择。因为不太了解我的兴趣喜好，老师便随便把我安排在腰鼓队，我勉强敲打着腰鼓直

到小学毕业。其实在后来的中学阶段我觉得有些遗憾，为什么自己当初没去选择武术、天文或者园艺呢？这些都会比腰鼓更让我开心。可惜直到后来我才了解到那些园艺、天文、武术等看起来不那么通俗的字眼，到底代表着什么东西。

虽然对于选择哪个兴趣小组，其中对与错无关紧要，可如果在生活中盲目选择就会给自己带来麻烦。

我们对职业一无所知，怎么选择自己感兴趣的工作呢？

我们不懂如何去了解对方性格脾性，怎么选择适合自己的伴侣呢？

我们不了解有了孩子的生活意味着什么，如何选择在何时生儿育女的时机呢？

如果我们对一些领域缺乏了解，内心怎么会有答案呢？本来拥有自由选择的权利也都自动放弃了。

可如果我们不去主动选择，而是被动等待，结果可能更糟糕。不知不觉中梦想就有可能和自己擦肩而过，甚至会给我们留下终生的遗憾。

知识丰富，超然物外

上文谈到我们懂得的知识和技能越多，就越能享受到选择的权利和身体的自由，那心的自由呢？

一只骆驼不会思考大漠黄沙的尽头是什么！

一只河马不会仰望牛郎织女星甜蜜的约会！

一只蟑螂不会骄傲它的祖先有着先于人类存在的神奇生命力！

它们没有放心去飞的能力和要求，是靠本能维持着自己最基本的生存。

物质生活同样也只能维持着让我们像动物一样不假思索地活着，供应我们生命，但这对人来说远远不够，我们不甘心自己只是“饮食男女”。我们会思考：有什么可以让我们真正体验到快乐和幸福呢？解决这问题还得靠精神食粮的摄入。

我想，“生活在别处”的境界，就是让我们忘却身边的鸡毛蒜皮，忘却俗事纷扰。

想要忘却，谈何容易！但别忘了，知识就是一根美丽的“忘忧草”。

弗洛伊德把艺术称为“白日梦”，认为这样的梦会把我们从日常琐碎的事件中拯救出来。在白日梦的梦幻状态中，艺术会帮我们去调节平息痛苦和焦虑。

当人们从梦中醒来，心灵就像给洗了个痛快的澡，被生活弄得支离破碎的我们开始重新整合，以一个更加轻松的心态继续去和现实世界打交道。

我想不仅是艺术，天文、地理、文学、医学、生物等都可以是“白日梦”的素材，可以带我们挣脱凡尘俗事，去寻找内在自我。

当然，要想有做梦的素材和做梦的能力，就得投入学习。

在浮躁的社会中，享受寂寞，一个人去知识的海洋遨游吧！

我们去读史，在悠久的历史长河中，你发现自己多么渺小，只是长河中的一个小得不能再小的角色，古今多少事，都付笑谈中，我们这些个小角色的小小喜乐又何足为道？

我们去看天，在浩瀚的宇宙中，满天繁星像是一个个小句点，可我们的地球也只不过是其中的一个句点而已，而我只是句点中的几十亿分之一，那又是宇宙中的多少分之一呢？只能忽略不计了。

所以，当你拥有像海洋一样深、像历史一样远、像天空一样广的知识，你会发现更能放得下当下的痛苦或烦恼，用灿烂的才华做一个精神的贵族。

即使现实有暗黑之夜，但烛光灿然，光照心的一隅；

即便世事倏然，但登高云行，且让纷繁于外。

前文对学习意义的追寻，让我们懂得了学习，那让我们的孩子爱上学习有什么具体的办法呢？

所谓“兴趣是最好的老师”。要想爱上学习，必须有兴趣，必须看见学习之美。

尽量不让孩子偏科

季羡林说过文理本来相通。

在孩子的早期培养中，要尽量不使孩子偏科。自然科学强调的是“是什么”的客观陈述，而人文学科则注重“应当是什么”的价值内涵。

你能说这两者哪个不重要吗？为什么很多人对这两类学生有些偏见呢？觉得理科生机械木讷，觉得文科生不切实际呢？这和早期教育中学科没有很好地融合是有一定关系的。

当然，要排除一些极端的个案，比如，一些孩子生来就是为某种学科存在的，比如说陈景润，只为数学而痴迷。但他只代表众多知识分子当中的一种，并且还是不太多的那一种，并不代表所有的知识分子。大部分人还都是中间分子，主要的差别还是在于学习上的引导。

个人成长中我们最好既有自然科学的专业深度，又有人文社会科学的怡情养性。努力实现宏观思维、逻辑思维、形象思维的提升，学会陶冶性情，丰富生活，领悟人生。

比如，目前高校表演类专业对考生文化成绩普遍要求较低，这些想当明星的考生中不乏学习成绩不好的人，但如果他们懂一些历史物理知识，对于发展成一个好演员至少是没有坏处的，而且知识的积累对于艺德修养和表演造诣同样有帮助，因为这些决定了演员对事物理解的深度。

所以，我认为教育应该文理并重，应该倡导文理都学，但是不必强求文理兼优。当然，文理兼优的学生确实是非常全面的人才。

还有一个途径能够帮助我们更多而且更快地了解到知识的贯通性和趣味性，就是“读书破万卷”。

我们自己去做有益的阅读，同时引导孩子走入书香的世界。

常言说：“没吃过猪肉，还没见过猪跑吗？”但有时更悲惨的就是连“猪跑”也没见过，根本不知道世界上还有“猪”这个动物，这样的狭隘短视只能让我们坐井观天，思维能力可怜地局限在井底的那一小块领域。

就像著名物理学家和天文学家迦莫夫在他的著作《从一到无穷大》中提到的那个小故事：一些探险家证实，在一些原始部落的文化中，不存在比3大的数。如果数字大于3，人们就数不过来了，只能用许多来代替。如果问他们有几个儿子或杀死过几个敌人，要是这个数字大于3他们就只会回答“许多个”。就计数这项技术来说，这些部族的勇士们可要败在我们幼儿园娃娃们的手下了，因为这些娃娃竟有从1直数到10的本领呢！

跨学科的高人

希腊的亚里士多德，既是哲学家，也是历史学家，又是文学家、地理学家，还是对生物学和医学也有相当造诣的人。

达·芬奇不仅是个艺术家，他也经常观察天体，并早在哥白尼之前就否定了地球中心说；在物理学方面，他发现了液体压力，提出了连通器设想，还发展了杠杆原理；医学方面，达·芬奇描绘出了有史以来第一幅有关动脉硬化的解剖图；他还设计了飞行机械、直升机、降落伞、机枪、坦克、潜水艇、双层船壳战舰、起重机、纺车、机床、冲床、自行车等等。此外他在数学和水利工程领域等方面也做出过重大贡献。

徐光启是我国明朝最优秀的科学家，除翻译《几何原本》《测量法义》等科学著作外，还撰写了《测量异同》《勾股义》等。但他一生倾注心血最多的著作还是《农政全书》。这部书共50多万字，分作60卷、12大类，从垦田、种植、农事、水利、农器制造、树艺、牧养，一直讲到除虫、荒政，是农业方面真正的百科全书。

物理学家费曼不仅研究物理学，还研究语言、桑巴鼓、裸体画、玛雅历史、急开锁（对，就是你忘带钥匙时的那种）、收音机等等。费曼和一个艺术家约定“我教你量子力学，你教我绘画”，后来他成功举办了个人画展，如果你看到市面上有个叫“欧飞”的画家的画，那就是费曼画的。

高分子化学家汪德熙教授不仅对我国原子弹、氢弹的研发做出了重大贡献，还是一位钢琴家。他有着很高的音乐水平，也会调钢琴。

同济大学的老教授、著名建筑学家陈从周诗写得非常好，他的诗集《帘青集》钱学森十分欣赏，曾反复念诵。

诺贝尔奖获得者杨振宁、李政道对科学和艺术都有深刻的见解。

爱因斯坦6岁开始学习小提琴，14岁已能登台演出。

牛顿在剑桥大学获得文学学士学位，还懂力学、数学、化学、冶金、光学等。

德国哲学家、数学家莱布尼茨，涉猎的学科范畴有法学、力学、光学、语言学等40多个领域。他与牛顿同时提出了微积分。此外，他又是一个外交家，还设计了计算器送给康熙皇帝。

物理学家玻尔年轻的时候和丹麦哲学教授赫弗丁一起研究哲学，并且指出了后者著作的若干错误。

这个世界没有大于3的数字吗？显然只是这些原始部落中的人不知道而已。

世间万物五彩缤纷，有些不是不存在，只是我们不知道或者没学会而已。

所以，不学自然无术。

开卷有益

联合国教科文组织的调查结果显示，每年阅读书籍数量排名第一的是犹太人，他们一年平均阅读64本。中国人均年阅读图书4.72本。即便是阅读总量在中国排名第一的上海，人均年阅读也只有8本。而中国拥有十几亿人口，先不论教科书，课外阅读量却平均每人一年一本都不到。这个数据也远低于韩国的11本，日本的40本。与早先的调查相比，读书率也呈下降趋势。

据说甚至不少电视台的读书节目开了又关，关了又开，屡败屡战，无奈又不甘。因为读书节目在国内被看作电视台的收视“毒药”，市场需求不足，投入与产出失衡，节目被迫“末位淘汰”。

难道中国人真的不需要书籍了吗？

除了人均阅读量较低外，国人阅读还有另一个让人忧虑的倾向，就是“功利性和实用性突出”。据统计，在全国有限的人均购书中，八成都是课本教材，而在各大书店的销售统计中，教材参考、考试辅导类的书籍也占了很大的比重。在书博会上，最受青睐的也是教辅教材、技术培训、时尚杂志等功利性和实用性十足的出版物。

其实，我们在看书的时候首先要排除这样的想法：“我读它有什么用？”先不要考虑阅读书里的内容和知识是否会有立竿见影的效果，而应该尽量使自己多看一些不同门类的书籍。

功利性阅读就是阅读的敌人。非“有用”的书不读，而“有用”的定义在这里又变得非常狭窄。只看教科书或教辅书，那不叫阅读，也不叫教育，那是一种机械的训练，会导致读书者精神发育不良。

学习不仅是为了理解书本知识，更重要的是寻求知识本身和身边一般事物所具有的意义。学习是人与世界、与他人、与自己的对话，要想实现这些对话，就得先和书对话。

就像在春天种下果树苗，你不能指望马上就吃上甜蜜的果子一样。但如果因为觉得不能马上吃到果实，就不去种果树，那你永远没有甜果子吃。

只要相信一点：如果你是个勤于阅读的人，随着时间累积，有一天将会发现所有的书都没有白读，它填充在你思维的每个角落，默默地发光。当你顿悟自己和书之间的亲密关系时，将欣喜不已。

所以，我们应该引导孩子只管“耕耘”不问“收获”，尤其在孩子小时候，这才是适合孩子智力发展的教育方法，能最大限度地促进他各方面能力的均衡发展。“唯有用论”只会让孩子找到懒惰的借口、形成狭窄的视野。

人人都离不开游戏

研究表明，脊椎动物中的鸟类和哺乳类都有游戏行为。比如我们日常可见小狗喜欢玩球，小猫喜欢玩线团，猴子喜欢玩荡秋千。而且研究还发现，懂得玩复杂游戏的动物，其大脑也比较发达。比如海豚、黑猩猩、鹦鹉、大象、北极熊等，它们的游戏相对比较复杂，这表明它们智商较高。此外，一些必须依靠群体狩猎捕食的动物，如狼、狗、狮子等，它们组织内的个体之间的联系相对比较密切，它们玩游戏也玩得精彩。

动物的游戏是浪费精力和时间的吗？绝对不是。

动物玩游戏是对未来生活的排练或演习，有利于它们从小熟悉未来生活中必须掌握的各种“技能”，以及它们未来在动物社会中将结成的各种关系。正是在游戏中，动物们知道了自己能力的高低，知道了自己在种群中可能达到的地位，如，猴子通过多次的跳跃游戏，弄清楚了自己究竟能够跳过多远的山沟。

同时，动物天生有娱乐精神。越是进化程度高、智力发达的动物，这种“自我娱乐”天性越强。这种天性是动物的一种自我保护的本能。因为通过游戏活动，动物能在紧张的竞争生活中得到生理和心理上的调剂。

此外，动物在游戏过程表现出的创造性、自我限制能力、谋略行为……十分让人费解，动物学家们也没有完全弄明白。如两头幼狮在搏斗厮打，一头幼狮斗败而逃，另一头则紧追不舍，猛扑上去，把对手压倒在地，露出利齿，像要撕咬对方的喉咙……其实它会控制自己的力度，使其仅限于游戏，而不会置对方于死地。它如何做到如此自制，科学家也不知道。

所以，“玩”是包括人在内所有脊椎动物的专利。人更懂得玩，更能玩出花样，人类游戏的意义当然也是基于以上所说的，但同时更为深远复杂、更有创造性。

人类游戏的范围极其广泛，如正规的竞赛类活动（足球赛、乒乓球赛等）、日常的规则游戏（捉迷藏、抢椅子、下棋等）、休闲活动（爬山、旅游等）、和孩子一起玩的游戏（亲子游戏、和孩子一起疯等）、消遣活动（打牌、打电脑游戏等）、节庆活动（赛马会、泼水节等）及

其他兴趣类活动（听音乐、自由绘画等）。

游戏的功效

人在游戏时的脑电波

当你累了，躺在床上休息，进入了一种放松的状态，可以肯定的是：这种状态虽能让我们远离外界信息的干扰，但它谈不上专注；而当你埋头考试或工作时，你会进入全神贯注、高度专注的状态，此时你神经紧张无法深度放松。

我们每个人都有一种“最佳的学习状态”，它出现于“心跳、呼吸频率和脑波流畅地同步之时，此时身体是放松的，而头脑注意力集中并准备接收新的信息。”

——心理学家罗扎诺夫

但如果我要你同时进入这两种状态呢？既想深度放松同时又高度专注，这听起来有些矛盾吧？

是的，在生活中很多时刻要想两者兼而有之，使这两种情况完美地同时呈现，可不是轻而易举的。但矛盾事物总有统一的时候，这就是下面我要描述的。

我们在游戏时，就能进入这听起来似乎不甚相容的境界，这时我们的身体处于一种特别放松的状态，这种放松并不是准备去睡觉时的昏昏然，反而是一种“放松的觉知”。此时我们大脑活跃，灵感不断，脑电波处于α波状态。

这个α波状态是对学习最有利的“频率”，要想轻松高效地达到良好的学习效果，很重要的一步，就是使每个人在“适当的波长”上学习。

处于α波状态时，脑内分泌“脑内吗啡”，让人觉得愉快，并且会提高神经细胞之间信息传递的速率和效率，人的身心一体。这种信息传递的变化也会影响体内免疫细胞，促进人的身体健康。

在这种状态下，人的内外融为一体，现在和过去连为一体，人的思路变得特别流畅，神经细胞之间常常催生新的连接，为创造性地解决问题提

供了条件。

同时，脑的各部分处于协调工作的状态，意识和潜意识之间消除了阻隔，人成为一个完整的存在，所以游戏也能催生人的潜能喷涌的状态。

大量的研究课题显示，为了有效地学习，我们甚至可以通过某些方式将大脑调到α波频，而听音乐是其中最有效的手段。

美国纽瓦克工程学院（现为新泽西理工学院）的两位教授，曾调查了在市场推出热门商品的企业负责人，并将其推出热门商品的来龙去脉做成报告。报告结果指出，开发出畅销产品的负责人，大多数是私底下借由自我控制法或是冥想法来达到α波的强化者，或是传授强化α波方法的研讨会的参加者。

与游戏相通的禅修和催眠

事物之间都是相互关联的。在游戏状态中，我们同样可以品出禅修的意味。

禅修并不是什么高深莫测的境界，不是诸佛或上师由外界安插到我们内心的某种东西，也不必耐着性子紧绷身体在那儿打坐，一味地执着于静坐静修。

我们所有人都拥有禅定的能力，它已然存在于心，只是我们没有很好地应用它而已。就像一个开悟的禅师入圣之后，仍然必须过一个平凡人所过的生活，做平常人所做的事，而不是四处施展他的“神迹”。

大珠慧海禅师与源律师的对话

源律师问：“和尚修道，还用功否？”

师曰：“用功。”

曰：“如何用功？”

师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”

曰：“一切人总如是，同师用功否？”

师曰：“不同。”

曰：“何故不同？”

师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索（思虑）；睡时不肯睡，千般计较。

所以不同也。”

律师杜口。

所以，禅意不在别处，就在日常起居当中。只要是做到专注一境不散乱，保持放松而且敞开心扉的状态，那么一切行、坐、住、卧，都可以成为禅定状态。甚至我们专注地工作，有觉性地做事，那也是禅修。

由此可见，禅定指的是一种深度放松又高度专注的状态，只要一直保持这种状态，无论静动，都是禅定。禅定正是在进入状态时与游戏相通。

还有一个状态也与游戏相通，那就是催眠。没有人能完全说清楚催眠术到底是什么，但不影响我们去用它。催眠状态是一种注意力高度集中的精神状态，给人一种专注的力量，这种力量可以带领我们进入潜意识，而不像平时那样，大部分时间由意识主导。意识会对自我有要求，而潜意识才是内心真实所在。

催眠，可以改变脑电波状态，让人从清醒状态即β波状态，进入α波状态，在意识和潜意识之间架起一座桥梁。

当你看见一个天真孩童心无杂念地投入游戏，他就是在禅修，这就是一幅充满禅意的画面。

专气致柔，能如婴儿乎？

一个简单的游戏状态，就有如此多的内涵，居然能和貌似神秘的禅修、催眠、冥想等有异曲同工之妙。不仅如此，孩童的游戏状态更因其纯真天然，不着一丝污迹而益发显得珍贵。

所以，我们还有什么理由不让孩子尽情地投入游戏的世界呢？

当然，游戏不仅会让孩子有处在α波的良好状态，而且对孩子的成长也

具有现实的意义和强大的推力。

一般人认为，坐禅、瑜伽时的冥想才是真正的冥想。但是东方医学所说的冥想并没有一成不变的模式，更没有大脑“必须入静”那样的困难。

大脑自由想象，自觉“心情舒服”，这也是冥想。例如，老年人想孙子，想自己最喜欢的人，也属于冥想。令人感动的事情、美丽的景色、音乐绘画等艺术、小溪的潺潺流水、婉转动听的鸟鸣、大海的涛声、风声……都可以使人心旷神怡。有的人听机场、海港的噪声也觉得心情愉快。能够导致产生α波的东西都是冥想的材料。泡在澡盆里感觉心情舒服也是一种冥想。

午休的时候，想着令人高兴的事进入蒙蒙眬眬的状态也和冥想一样。我所创造的冥想与小孩子对自己喜欢的事入迷的状态非常接近。

——日本学者春山茂雄

游戏可以预防心理疾病

掌控世界的力量

我们知道，儿童在现实生活中，更多的时候是被大人所控制的，没有自主权，没有发言权，人微言轻，儿童生活的世界是由年长者的意愿和习惯所构成的。

这个世界对于儿童来说，理解起来比较困难。因此，他们自然地找到了游戏，在游戏中他们能顺利地实现自己所有的想法，世界被同化到了游戏之中。唯独游戏，是一个完全属于他们自己的世界，一个可以自由表达自己愿望的世界，一个以自己的主观意志来控制的世界。

在游戏中，推动游戏进展的力量就是儿童的主观体验和感受。

如果儿童能够让自己在游戏中，

感受到自身力量在慢慢地增长，

感受到愿望的一点点实现，

感受到自己正处于优越的位置，

感受到自己的想法正直接决定着活动的结果，

感受到一切尽在掌握，

那么，儿童自然就体会到了机体的愉快、情绪的稳定、成功的喜悦，那他就会很乐意坚持，就会努力地推动游戏活动的展开，就会想出各种各样的方法让活动得以维持。而游戏就是这样吸引着儿童不断地投入其中的。

在游戏中有一点显得特别突出：就是儿童有机会去控制某些事物。实际上，儿童要完全控制环境是不太可能的，关键是要让他们在游戏中为自己所做的事负起责任，感受到控制力。这能够让他们培养出控制感。

控制感有那么重要吗？是的，因为这样会让在现实中全然被动的儿童有安全感。他们拥有了自己专属的玩具，而且在这些玩具中展示自己的力量，就会为自己所做的事负起责任。这样有助于儿童发展正向的自尊。有调查表明：学业成就的最佳预测指标是儿童对环境的控制感。

所以，游戏本身对于儿童具有治疗意义。从本性出发，任何孩子都应该会爱上游戏，是否会从事正常的游戏往往被当作衡量一个儿童身心健康的指标。很多教师和治疗师的经历也证明了游戏能促进儿童的情绪发展。

如果一个儿童不爱玩、不会玩，而且他忽然拒绝参加正常的游戏，那么这一现象就是在向人们发出警告：这个儿童的身心发展方面很可能出现了问题，他需要得到他人的特别援助。而且，早发现早干预，会起到事半功倍的效果。

那些缺乏机会、缺少鼓励、天生不喜欢参与角色扮演游戏的儿童（例如自闭儿童）会失去一个重要阶段，正是这个阶段有助于他成为一个真正全面的个人，发展复杂的自我计划，学会如何表达情绪。

——美国心理学家辛格

孩子在0~3岁期间的缺陷可以在3~6岁期间得以治愈。由于疏忽或错误的抚养，0~3岁期间所产生的缺陷没有得到及时的纠正，那么它们不仅会继续存在，而且还会进一步恶化。

因此，6岁儿童可能还带有3岁以前产生的偏差和3岁以后获得的其他缺陷。6岁以后，这些偏差将继续影响接下来的人生阶段的发展。

如果我们能尽早关注那些不太健康的边缘儿童，寻找到适合他们的特殊治疗方法，然后早期发现、早期干预、早期治疗，就有可能帮助他们回归到正常的同伴群体，阻断他们心理问题走向恶性循环，通常我们对此类问题主要可采取游戏治疗。

游戏治疗

游戏治疗是一种专业的心理治疗，是游戏与心理治疗相结合的产物，主要适用于儿童。该技术在临床上可以帮助孩子克服生活过程中面对的诸

多问题。

游戏治疗技巧的大致分类

- 象征性游戏的技巧：主要是洋娃娃、布偶、面具、电话、积木等器具的使用；
- 自然媒介游戏的技巧：主要是对沙、水、泥土等物品的应用；
- 艺术游戏的技巧：包括绘画、指画等游戏的应用；
- 借助言语的游戏技巧：包括故事角色扮演、放松想象等游戏技巧；

规则游戏的技巧：如各种棋类游戏。

游戏治疗有效不仅是因为治疗师的专业性，还有游戏本身内含功能的原因，从这个侧面我们可以看见游戏的强大，及其令人无法忽视的深刻内涵。

由于儿童的语言表达能力尚未发展成熟，没办法将自己内心的问题和需要表达出来。游戏治疗是以游戏活动为媒介，为儿童创设一个充分自由的环境，借助游戏儿童在自由的玩耍中把内心的问题和焦虑“玩”出来，在游戏活动中自由地表达自己的情感、暴露内心存在的问题，使问题得以缓解或消失，以促进儿童的健康发展。

这样，游戏给予了儿童“玩出”自己的感觉和问题的机会，正如在某些成人治疗中，当事人“说出”自己的痛苦和困境一样。这时候，游戏是儿童内省的主要媒介，语言是次要的。

在游戏治疗中，儿童感觉自己是在玩游戏。这样的游戏儿童每周只能在游戏室里玩一次或两次，每次40分钟的时间，固定不变。时间是游戏治疗的一个基本的准则，通过严格的时间限制，可以给儿童传达一种“秩序”的概念。

那些存在某些心理问题的边缘儿童，智力基本上都在正常范围之内，只是存在行为习惯方面的问题，可能影响了生活和学习。而对于行为习惯的矫正，去对孩子讲道理是于事无补的，而游戏治疗却能直达内心。

幼年期缺乏游戏的经验将导致成年后的社会适应不良

美国精神病医生布朗（1994）做过以下一番引人注目的陈述：“作为一名精神病医生，长期以来我一直在研究那些童年期受虐待而成年后具有暴力倾向的人的发展过程。我的第一个病例引发了一个爆炸性的新闻事件。”

1966年8月1日，我在休斯敦的贝勒医学院精神病学系工作，我当时是一名教师。大约中午时分，我通过实况广播收听到了发生在奥斯汀的得克萨斯大学内的枪击事件。一名25岁的学生，查尔斯·约瑟夫·惠特曼将一堆枪支运到了学校27层塔楼的顶部，然后开始对下面校园里任何移动的物体射击。当一名警察和一名志愿者强行攻入塔内将惠特曼击毙时，已有13人死亡和31人受伤。州长约翰·康内利下令对事件进行全面调查。到底是什么使得查尔斯·惠特曼做出如此行为？我负责部分的行为研究。我领导的小组开始调查每一个熟悉他的人。他曾是一名海军陆战队队员、雄鹰童子军侦查员、辅祭儿童，但在查尔斯·惠特曼毫无犯罪记录的形象之下我们发现他有过一段充满暴力和残忍的生活背景：查尔斯·惠特曼的父亲经常虐待他和他的母亲。但是，通过我们的调查，我们发现了另一个更加微妙的情况：查尔斯·惠特曼童年时期缺乏正常的游戏活动。查尔斯·惠特曼的教师回忆他是一个容易受惊的小男孩，从来不会自发地进行游戏。在校园里，当其他孩子都在玩耍时，他总是消沉地靠在一面墙上。放学后，查尔斯·惠特曼的父亲完全控制了他，使他几乎没有时间参与游戏，甚至没有独自玩耍的机会。调查之后，我开始越来越多地思考查尔斯·惠特曼缺乏游戏的事实。

第二年，我协助进行了对得克萨斯州已判刑的26名杀人犯的研究调查。这些年轻人中90%在童年时代缺乏游戏或者只有过一些不正常的游戏经历，例如，欺凌弱小、虐待他人、过度戏弄他人、虐待动物。另外对25名曾有过杀人行为或在车祸中死于酒后驾车的司机的调查发现，他们中的75%曾经进行过不正常的游戏。我不认为游戏是引发犯罪和反社会行为的原因，但是从这些个体中得出的这个事实一直在困扰着我。它使我认识到游戏具有多么重要的积极意义。游戏是健康幸福的儿童时代的一个重要部分。富有游戏性的成年人通常也是具有高度创造力甚至十分聪明的个体。

——《游戏与儿童早期发展》，[美]约翰逊等著

当然，并不是说只要让儿童玩游戏就能达到治疗他们的作用，而且专业的游戏治疗和普通的游戏之间在应用上有很大的区别，但总的来说，玩游戏可以起到预防心理疾病的作用。

在玩乐，也在发展

游戏在为未来做准备

大部分人理所当然地认为：他们会支持自己孩子去玩耍、去游戏，但事实上他们却把孩子的多数时间挪出来，让孩子去学这学那，而不是学会怎么去玩，家长还远没让游戏真正成为孩子的成长方式。

游戏对孩子们意味着什么，这取决于他们所处的文化环境，取决于大人们对游戏的态度、评价和支持儿童游戏的程度。“游戏是什么？”——对于这个问题，人们在社会上和实际生活中并没有取得一致的看法。儿童需要成人对游戏的绝对支持，只有这样，游戏才能成为真正的游戏。

很多老师对于如何评价和指导儿童游戏，仍感到困惑。很多幼教机构尽管承认游戏很重要，但却往往做不到言行一致。这不单纯是幼儿园自身的问题，还和父母的期望有关。

人们往往只是把游戏当作娱乐消遣的手段，认为它会消磨学生的时间、浪费儿童的精力，因此，“勤有功，戏无益”的观点颇为流行。韩愈也说“业精于勤，荒于嬉”。这样的观点也许对成年人干工作有敦促作用，但处在童年这个不成熟的阶段，游戏就是儿童的主要任务，他们需要在游戏中发展心智，发展出适应未来和社会的能力。

在儿童的世界里，游戏才是他们真实的生活。仿佛一切都是在游戏，一切都是在为游戏做准备，在为他们的未来做准备。

虽然在游戏时，儿童也都清楚地知道“这只是游戏”，但这并不妨碍他们对待游戏的严肃态度，这样的态度才会带来心智的进步。

游戏边缘化

在当前讲究孩子早期智能培育的潮流下，不少家长在支持儿童游戏方面显得顾虑重重。许多家长认为游戏就是浪费时间，那些整天就知道玩的孩子长大肯定没有出息。

随着家长们对幼教机构期望的根本性改变，幼教机构面临着“提前开始”“提早准备”“越早越好”的强大社会压力，“望子成龙”心切的家长希望通过“提前开始”的学习使自己的孩子在人生竞争的跑道上占据优势，重视游戏的幼儿园课程受到了很多家长的质疑：“我是送孩子到幼儿园来受教育的，不是送他来玩的。你们为什么老让孩子玩呢？”

以下是某市幼儿园家长广告栏的内容，前来接幼儿离园的家长正在抄录幼儿家庭作业。

温馨提示：今日家庭作业

小班：拼音“b，p，l，f”各写10遍。

中班：“人，口，天”各写20遍。

大班：“锄禾日当午，汗滴禾下土”写10遍，拼音“ao，ou，iu”写20遍。

幼教机构在不断地调整课程方案以迎合家长的要求，这就出现如上将小学学习内容加入幼儿园课程的现象，读、写、算的活动越来越多，儿童虽在一段时间内背诵了几百首唐诗、几百个百家姓，却失掉了对生活的感悟、激情和灵性。

幼教机构对游戏的重视便只落实到了口头上，落实在烦琐的计划和检查上，而游戏却被实实在在地边缘化了。

幼儿园的孩子可以玩，那么小学生有自由玩耍的权利吗？

在你开始上小学一年级的时候，老师有没有郑重地告诫过全班同学，以后就是小学生，不能再一门心思想着玩了？听完老师的话，那时候的你甘心自己与游戏作别吗？

小学生当然也应该有玩的自由，如果我们试着在小学那空荡荡的操场上放一些大型玩具，是否会让那里显得别有一番生机呢？是否会让孩子觉得小学生活正向他遥遥招手，十分有趣，吸引着他呢？

鼓励孩子玩游戏和学习之间并没有矛盾，不要人为地把它们对立起来，越这样，父母心里越纠结，孩子心里也越不合作。即使在小学校园里放上大型玩具，孩子们也不会上着课突然跑出教室去玩，但是孩子会有被理解的感受，反而心里多出一分对即将开始学习生活的校园的好感和兴

趣。

那么，年龄更大的孩子，如初中生、高中生，是否应当有游戏权呢？像我们这样的成年人又如何呢？

你是否仍有投入游戏的能力？

人对游戏的需要并不会因为长大就消失了，游戏的流行证明了人无论多大岁数都有游戏的需要，如果你真的觉得你已经成熟得永不需要游戏，那我只能遗憾地说：你把自己禁锢得太深了，缺乏投入游戏的能力，缺乏自我放松的能力，缺乏自我娱乐的精神。想想平时的你，是否经常肌肉紧缩，脸部绷紧？

这些游戏能够风靡就是因为这样一种状态：专注投入而又开心放松，这是在别的活动中不容易获得的，就像我在前文所述，在那个游戏时刻你的脑电波毫无疑问进入了α波状态——一个能让你体验到愉快、敏捷、放松、生动的身心统一的状态。

正因为是游戏，你才在“杀人”的时候那么潇洒，在被怀疑是“杀人者”的时候，不由得偷笑，在没有被发现是真正的“杀手”的时候轻松鄙视一下“警察”。如果一切不是游戏，你就只剩紧张恐惧了，何来放松？就算一切都是假的，也丝毫不影响我们去释放想象力和压力，发泄情绪，表现思维能力，所有的思想都是真实的。

要想开心，你必须真的能投入游戏，严肃而认真地“放”自己暂时离开庞杂的现实生活，这样，游戏才能给你带来生活之外的体验。

我并不是在此宣传上面的游戏，只是借此行文明义，其实任何种类的游戏都会产生以上的效果，所以我们不妨在看待孩子游戏时，内心真诚和开朗些，孩子的游戏比你的游戏重要得多，你的游戏只是解决当下，而孩子们玩游戏是解决当下，更是指向未来。

如果你能陪着自己的孩子一起疯玩起来，受益的不仅是孩子，还包括你自己。前提是你要有能力和孩子一样专注地共同投入游戏，而不是敷衍了事或者例行公事般陪玩。

任何物件都可以成为玩具，任何学习行动都可以当成游戏，只要我们有

足够的游戏精神。

投入游戏，深入发展

游戏在于享乐，享乐又有潜在的发展价值。我们大可不必过于功利，刻意去为了“发展”而“求发展”，去用专设的学习班来获得智力情感或者知识技能的进步。

“尽情享乐”和“良好发展”这两种功能是可以同步进行的，并非非此即彼、相互对立的关系，它们是同一个事物的两个方面。

孩子在享受游戏时，身体和精神上感到舒适放松，智力和情感上得到自由，知识技能得到巩固，这些条件都为孩子的发展提供了最充足、最好的心理准备。

在游戏中，孩子不用担心目标是否实现，不用为游戏的现实后果担负责任，他们因此有勇气去尝试新的、不寻常的行为。一旦孩子在游戏中尝试了这些新行为，他们就可以利用它们来解决现实生活中的问题。孩子在积极的活动中，旧经验不断重复改造，新经验不断产生。

我们庆幸的是：这一切发展都是由享乐——最大限度地享受、体验自由所带来的。孩子在游戏中享受的程度越高，对自由的体验越强烈、丰富，由游戏所带来的发展的收益就越大。

所以我们有理由大声说：“玩游戏不仅不会玩物丧志，反而还会让孩子学会快乐生活，我们要尽一切力量让孩子玩得痛快，玩得其所。”

自然游戏和非自然游戏

自然游戏和非自然游戏的区别

上文中谈及的传统游戏大都是自然游戏，取材于自然，或使用手工制作的玩具，而非自然游戏主要依赖科技发展所带来的电子类游艺设备，如电子玩具游戏机、电脑等。

自然游戏和非自然游戏有什么区别呢？请参看表6–1。

表6–1 自然游戏与非自然游戏的区别

可以看出，自然游戏内容丰富、形式多样、操作简单，有的是徒手进行的，有的只需十分简单的材料，自己动动手、动动脑，就能出来一件“玩物”。对于天真的孩子来说，在成人眼里稀松平常的一个物件，都能被发掘出玩乐的意义。比如路边的一块石头、树上的一片树叶、废弃的一截木头、桌面的一张纸片，越小的孩子越懂得玩，一岁多点的宝宝能够拿着一个杯子、一个空纸盒，捣来捣去地玩挺长时间，其实这是一个了解物性的过程。

昔日的自然游戏已渐渐远去，一同带走的不仅是那纯粹的快乐，还有健康的身体、人与人之间的密切合作、人与自然之间的亲密接触。

有调查显示，近四五年来，中小学生除运动速度下降幅度较小以外，其耐力、柔韧性、爆发力、心肺功能等均有明显下降。缺少户外游戏会直接导致孩子身体素质的下降，而传统游戏能让孩子在随时随地的娱乐中得到锻炼。

所以，缺少自然游戏直接导致了学生身体素质的下降。从表6–1的比较也能明显看出，自然游戏对人身体各部位的综合锻炼，是非自然游戏无从比拟的。但还好市场上也出现了模拟高尔夫、羽毛球之类运动的电子游戏设备，可以让身体动起来。

不可否认，这些游戏设备会带来一些乐趣，偶尔玩玩还行。我亲身体验

过几次后，好像兴趣就不是太浓了。你想想，憋在自家房间里，何能比户外那海阔天空？面对呆板的电视大屏幕，何能比对面一个好朋友和你同样挥洒着热情的汗水？

和机器玩虽然也别有一番滋味和乐趣，但机器终归不能和你沟通，你也学不会与人交往的能力，机器和人的互动是极其有限的。传统的自然游戏中，你会有性格迥异的小伙伴们，要和他们打交道，要适应现实规则、解决一些矛盾与冲突，就得去学习理解、合作、关心、沟通和宽容，这是获得良好人际关系的起点，是你将来要步入的社会雏形，是为孩子的未来在做演练和做准备。

同样，想要在自然游戏中成为一个“大哥大”或“大姐大”式的人物，也需要综合素质和魅力，可不是光靠“级别高”就能分出胜负、受人仰视。这也会帮助你全面发展。

对孩子来说，多参加集体游戏更有意义，可有效地健全孩子的人格，弥补家庭结构单一所带来的不足，避免他们性格孤僻、自私、冷漠、缺乏爱心和合作。

自然游戏是红花，非自然游戏是绿叶

有一点要说明的是，我并不认为所有的非自然游戏都没有必要玩，非自然游戏是自然游戏有益的补充，它能带来的乐趣也是独一无二的，不要一味地排斥它，包括被众人诟病的网络游戏，它们不是对身心一点好处都没的毒品，在下面的一章我将重点谈及。

之所以大谈特谈自然游戏，是因为它渐渐被人遗忘。在现代游戏强大的吸引力下，这样的好东西要有目的和有方法地尽量让它悄然回归，在可能的条件下开展并鼓励孩子参与自然游戏。而且在引导孩子玩时应该以自然游戏为主，非自然游戏为辅，就像红花配绿叶，构成一幅和谐的美景。

玩“游戏”不会玩物丧志，人的成长和玩游戏密不可分，敞开了心胸去接纳游戏，让孩子们成群结队去玩吧！让我们在路上多多看见孩子脸上可爱的欢颜，而不是看见一张张稚嫩的小脸过早地挂上疲惫！

“只有当人在充分意义上是人的时候，他才游戏；也只有当人游戏的时

候，他才是一个完整的人。”

——席勒

如何预防网瘾恶化

网瘾的形成

网络成瘾不是短期促成的，有一个逐步演变的过程。这也就意味着，我们在孩子走向网瘾的道路前，完全还有机会去干预，以防孩子的上网情况恶化。所幸，有这样一个慢慢发展的过程，让我们“有机可乘”，能冲进去采取一些行动和措施。

从临床治疗结果来看，我必须强调：在网瘾发展的早期充分地介入，是非常有意义的一项工作。而且，现实的治疗效果也比我们想象的还要乐观。

早期干预的疗效要远远好过严重成瘾后的疗效，孩子对此时治疗的排斥观念不是那么强。这种治疗周期短，而且复发率低。所有成瘾行为如毒瘾或者酒瘾等，均有着较高水平的复发率，网瘾同样也有较高的复发率，而经过早期干预的瘾症复发率相对低得多。一个人病入膏肓、病入骨髓、内脏坏死，和只是表皮破损、轻微有点发炎的身体状态，对应的两种治疗结果当然不可相提并论。

那我们来看看在哪个阶段能做些工作预防瘾症恶化呢？

从正常的网络使用变为真正的网络成瘾，其发展分为三个阶段：正常使用—过度使用—网络成瘾。所有网瘾患者都是由过度使用发展来的，这个阶段发生的早期是预防的重中之重。

过度使用指的是每日非工作学习上网时间使用2~4小时左右，明显给家庭和社会功能造成不利影响，而且患者伴有戒断症状。请注意刚才提的以下三项：

非工作学习上网指排除工作需要，或学习需要查询资料等目的的上网行为；

家庭和社会功能影响意指正常的生活状态受到影响，产生如该上班不去上班，该上学不去上学的行为；或因为上网常受人批评、自己与父母关

系不良。在这个阶段，很多人的社会功能并没有完全丧失，而是部分受损，如经常迟到、旷课旷工等；

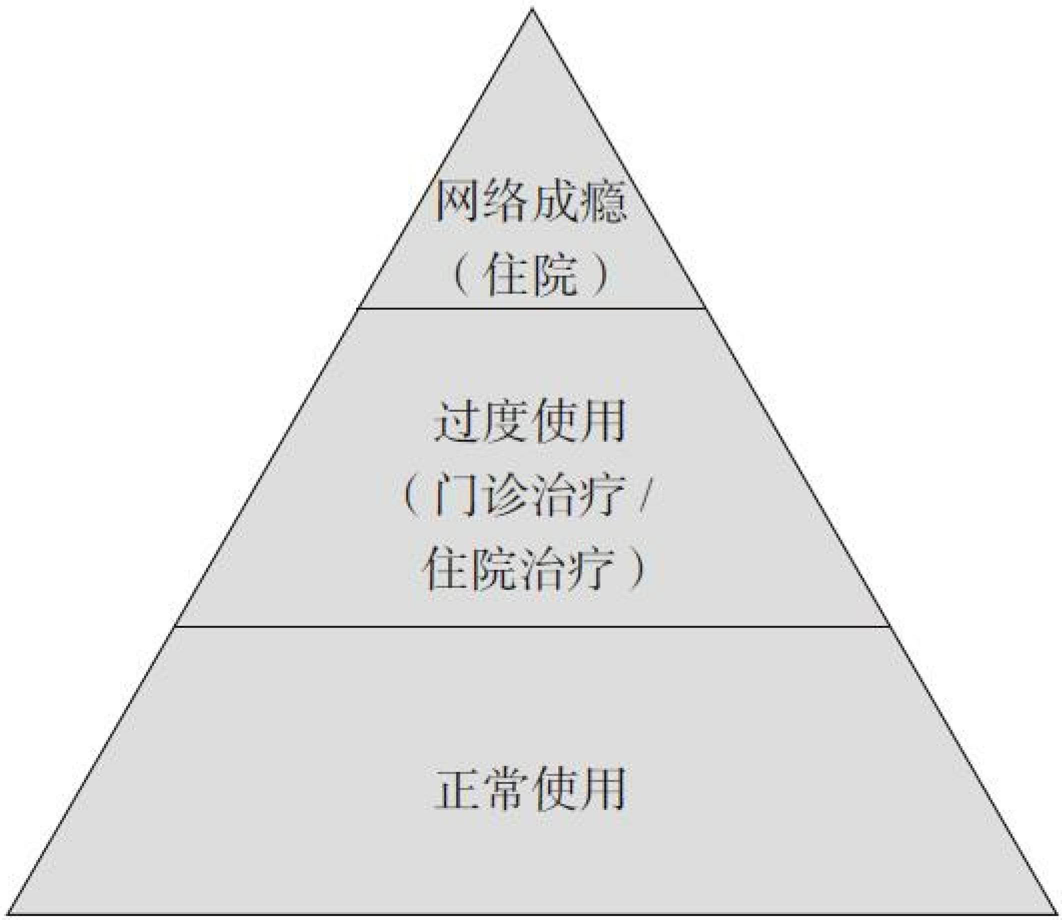


图7–2

戒断症状指不上网的时候产生或诱发的烦躁不安、焦虑、易激惹、冲动毁物等情绪或行为，无法将注意力从上网转移到别的行为。如产生戒断症状，则此人离网络成瘾越来越近了。

网瘾恶化的重要阶段及处理措施

一般而言，网瘾患者普遍求治动机不强，因为网瘾是一种自我适应的行为，成瘾者主观上并无太多不适感觉，它以对虚拟物质的占有作为表征，本质是纯精神性的，而不像毒瘾、赌瘾、酒瘾等是以实体物质作为真正的致瘾物，如海洛因、金钱、酒。

人们往往对看不见摸不着不直观的东西不太警觉，更何况那些实体物质成瘾全具有反社会性，没有任何社会价值和社会意义，而网络则本身具有相当积极和正面的社会意义。正因为这样，网瘾更为隐蔽，人们不容易产生戒瘾动机，患者很少主动求治，可是一旦上瘾，其内在伤害却很大。

以上是网瘾发生的三个阶段，其中“过度使用”阶段是成瘾的转折点。这个阶段的早期患者是关注的重中之重，也就是平均每天上网时长1~2小时的孩子。

预防网瘾最简单的办法就是去关注孩子的上网时长，将超过时长视为孩子的求救信号并对此保持足够的敏感度。

如果孩子平均每天上网时长达1~2小时，我们需要观察他是否有增加上网时长的倾向，关注他的情绪和在校的表现，充实他的生活，可与孩子进行一些沟通，防止他走向“过度使用”阶段。

如果平均每天上网达2~4小时，则已经属于“过度使用”阶段。该阶段成瘾可能性比较高，如果孩子进入这个状态就可以考虑求救于专业机构，当机立断地把孩子从成瘾边缘拽回来。这个阶段患者有时并不需要住院治疗，常规门诊治疗也可解决问题，不过还是需要通过评估再确定治疗方式和频率。

从专业诊断角度来说，我工作所在地北京军区总医院的诊断标准是把平均每日连续使用网络时间达到或超过6个小时，且符合症状标准已达到或超过3个月的人诊断为网络成瘾患者。一旦到了这个阶段，患者一般会有共病特点，如同时伴有抑郁、焦虑、社交恐惧、强迫人格改变等精神症状和心理障碍。这些潜在的心理病症不解决，孩子很难从网瘾中走出来。

要想解决网瘾，短时间内无法做到，门诊治疗基本上是无效的，必须接受住院治疗，方可有所成效。毒瘤形成绝非三天两日的事，要想拔去当然也非轻而易举。而且，对于所有的网瘾患者而言，上网行为即使是病态，也同时对自己具有保护意义，这是他对现实生活的一种消极防御方式，去除网瘾就是拿掉他的保护伞，自然会遭到他的强烈阻抗。

所以患者父母还是要做好心理准备，同时积极地配合和参与治疗。家庭治疗也是重要的治疗单元，成瘾复发率高和外界没有给愈后患者一个支

持性的环境、没有让他继续在现实生活中恢复失去的社会功能，有很大关系。

成为职业玩家是网瘾患者的出路吗？

2003年，国家体育总局正式批准我国开展“电子游戏竞技”的体育项目。在过去15年，电子竞技在中国实现了从业余向商业化和职业化的转变。这让许多不知内情的青少年开心不已，以为每天可以名正言顺地玩游戏，从此让父母不以为意的玩物丧志变成堂而皇之的职业运动。对于极度热爱游戏的青少年，他们以为这是自己梦寐以求的生活。

遗憾的是，电子竞技并不是如此春光明媚，所有的职业运动员都一样，好成绩都是通过刻苦训练而来。通常他们每天有长达10个小时的训练，每周只有一天休息，而且薪水微薄。据了解，目前国内电子竞技俱乐部的一般职业选手，只有通过获得国内比赛甚至是国际比赛的冠军头衔，才能拿到所谓的高收入。而且俱乐部对他们有成绩要求，几次比赛出不了成绩，一般的选手就会被俱乐部开除，而新的选手很快会补充上来。每一个电子竞技选手实际上都是在巨大的精神压力之下度日的。

有一个数值能够直观地反映电子竞技选手训练的刻苦程度，这个专业名词叫作“actions per minute”，简称APM，即每分钟操作的次数，包括鼠标左右键以及键盘的敲击。电子竞技职业选手的APM值最少也要在300以上，看起来手指轻轻地在键盘上优美熟练地滑动就好像是钢琴家一样，但能做到这一点的职业玩家并非天生矫健，而是平均每天花十个小时坐在电脑前经过刻苦训练获得的。

另外，这项运动甚至是比T台模特还要彻底的吃“青春饭”的一个职业，一个电子竞技选手从18岁开始，最多只可能有6年左右的竞技时间，到了25岁左右，反应能力开始下降，就将难以适应这种高强度的对抗。电子竞技虽然已经被国家体育总局列为“体育项目”，但是，哪怕是电子竞技圈中的知名选手，退役后的生活保障也远不及传统竞技体育项目的运动员。

我想了解到这些具体情况后，很多孩子会知难而退，职业电子竞技一点都不好“玩”。社会的偏见、训练的艰辛、收入的微薄和未来的无保障都令人不免却步。

个案W，男，22岁，父母在他3岁时离异，他长这么大，父亲只和他见过几面。W高中辍学在家，无业，自称玩职业化的电子竞技，被妈妈骗过来治疗。他说："我和别的孩子没共同语言，他们都是玩网游，我是玩职业。"事实上，他在电子竞技场地，看见激烈的比赛场面，会紧张得不停咳嗽。

在治疗最初，我没有撕开他的伪装，只是顺应他的思路，认真和他探讨这个话题："为这个理想，你做了哪些努力？"这是问为一个职业付出的努力，而不仅仅是热爱，热爱没有压力，今天爱明天可以不爱，职业当然是要讲究责任心的。

当然，凡事的确有例外。韩国电子竞技选手林耀焕，就是一个厌学以后沉迷游戏、曾经让家人失望愤怒的少年。他却逐渐走上职业化道路，找到了属于自己的舞台，甚至得到韩国总统的接见，还与卢武铉对打了一盘《星际争霸》。在与红星全智贤合拍的广告中，全智贤只能当配角，在最后几秒钟小露一下脸，对着男主角林耀焕露出粉丝般崇拜的眼神。

林耀焕的成功绝非偶然，他对游戏也非简单地成瘾，他有一种破釜沉舟的力量，还是用他自己和他教练的两段话来说明问题吧。

"后背和肩膀都不舒服，而且眼睛也有灼烧感。几个小时的训练过后，自己的手指头就又红又肿。不得不承认，训练真的是很单调。此外，我的腹部也因为长时间地坐着而胖了起来。"

——林耀焕

"他具备成为一个天王巨星的一切条件：勇敢、坚强、天分、勤勉和机遇。"

——林耀焕教练申贤石

先人曾言：世界上没有无缘无故的爱。凡事的发生有个缘故，发展有个过程。网络成瘾不是突发事件，不是天大的意外，我们只有去探求事件的连续性，方能问个水落石出，得个明明白白。最有价值的是用前路已然经受的教训充分警醒自己，以便我们为来路更好地做出准备。

警钟长鸣

与传统的游戏相比，现代游戏与现实给人们带来的不是一种轻松和谐的关系，而是一种隔绝对立的关系。电子游戏中玩家是不允许身边有任何干扰存在的，否则就危及结局的成败，因此，要想在电子游戏中成龙成凤，就必须远离现实生活，整天在屏幕前集中精力苦练。

结果，这样的人失去了与现实和与他人进行对话交流的愿望和能力。

传统的游戏则是让人在现实的怀抱中，学习做人和做事，即使是人格化程度最高的机器也不可能具有丰富生动的人性特征。

在电子类游戏中，人是被设计好的，你需要把自己纳入它的游戏规则，生活在激烈的戏剧冲突之中，生活在强烈的声光刺激和成败得失之中。但这些看似热热闹闹，电源一关，就是无尽的空洞。

天地那么宽广，何苦把自己缩至机器前小小一方领域，不知今夕是何年？

毕竟，人作为一个生命体，是一种和谐完满的存在，必须在不同的活动之间保持一种自由往返的能力，如在生活和工作之间自由穿梭往返，在游戏和现实之间任意来去，在学习和娱乐之间游刃有余，甚至在得意和失意之间上上下下，心无挂碍，保持精神世界的完整性，这才叫真正的自由自在，去留无意，宠辱不惊。

如果人失去这种往返和整合的能力，那么他的存在就会是残缺和分裂的。何苦作茧自缚，让自己的心那么痛呢？

电子游戏世界固然有趣，因为这是人用科技创造出来的大乐子，我们生活在这个科技发达的年代，错过这个乐趣也确实有些可惜，那就让我们开开心心地玩吧，但要拿得起也放得下，那才叫真本事！想玩时全神贯注，不玩时能完全抽身。有一天你发现自己抽不开了，那就不是玩游戏，是被游戏玩了，被它控制了，就像孙悟空逃不开那如来佛掌心。

生活如此多娇，有时也如此无聊，玩游戏就是图个乐子，但找快乐时可别忘了来时的路，人不是一个编码，游戏尽头没有我们的家，对不对？

有一天，当你发现自己不再年轻、世界不会为你改变，青春已经结束。

其实，老去并不可怕，你甚至也可以拒绝长大，重要的是你能对自己诚

实，坦然承认自己到最终还是会后悔的。

那么，抓紧时间吧，在后悔来临之前学会爱与责任，并懂得用心珍惜！

回家吧！失魂落魄的游子们！

第八章　由内而外地成长

◣缺乏条理性，将直接导致学习的低效和混乱。

◣培养时间观，学会利用零散时间，利用时间查找漏洞。

◣有动才有静，能玩才会学。

◣有一种人注定没有未来，那就是脑子和身体都懒惰的人。

◣培养孩子的独立思维能力，要善用“问句”，且避免“是”或“不是”的回答。

◣不要小瞧犯过的错误，善于补过，错事才能变成好事，也能消除学习盲点。

◣学习效率的提高不是光靠学业本身，还取决于学习之外的因素，如人的体质、心境、状态等。

◣好好利用睡觉时也没闲着的大脑。

◣做作业限定时间，课堂上要专注，预习别太使劲，复习将知识化为己有。

◣四岁前是学习敏感期，一年级是学习习惯形成期，四年级是习惯定型关键期，初中阶段是学习技巧生成期，假期不是完全放松期。

◣功课差的孩子，只要找出一门基础相对较好的学科，就可冲出坏成绩的“重重包围”。

◣不断提醒孩子学习只会让他产生反感，尝试改换我们的言行脚本。

快乐成长和认真学习二者之间并不矛盾。毕竟，在应试教育的环境下，如果孩子学习成绩不够优秀，那么眼前的快乐会是有限的。

前面的篇章谈了如何才能有利孩子的心灵成长、让孩子有快乐童年、获

得健康的生命状态的方法。我们不能顾此失彼，顾“学”失“心”。心灵成长和学业发展，是要两手一起抓的事，只不过这两个方面，绝对是“心”比“学”更为重要，失去心灵成长则失去了一切，失去了未来。我们先把这个主次关系理顺了，才能更好地去管理孩子的学业。

在孩子的整个成长期，学习是他的主要任务，孩子的身份就是学生，如果这个任务完成得漂亮（学业成绩优秀），对孩子是一个重要的肯定。我们常常会表扬那些成绩优异的孩子，也有一部分学生，虽然用功努力但总是成绩平平，从来没有获得和自己努力付出相应的表扬，这自然有失公平，很多学生会因为成绩不好而被挫伤了自尊心。

学业带来的成就感是孩子自信心的重要基石之一。当然，如果用尽各种办法，孩子成绩还是不理想，那也不要气馁，我们也有别的途径让他感受到在学校环境中的自信，下文中会有具体阐述。

所以，我强调孩子要重视学业发展，不是认为这个分数本身能够证明什么、有多么重要，而是由此可能带来的自卑心理或者在学校被边缘化的心理压力是不容忽视的。

养成好习惯

任何好的或坏的习惯，都是从小养成的。从学习角度而言，要孩子养成好习惯，一年级是极其重要的阶段。这时是他名正言顺地步入规律学习的时候，6岁的孩子也开始懂得对某些事情认真起来，这正是培养他好习惯的最佳时期。

父母要关注这个学习的起始阶段，拿出更多的时间“陪”孩子，帮助孩子养成好习惯，培养他的自我控制能力。当然如果你的孩子已经过了这个阶段，也不用灰心，只要着手开始了，就永远不会太晚。我建议主要从条理性、时间管理、专注力、思考惯性、善于补过等以下几个方面来培养孩子学习的好习惯。

1.条理性

W不知道老师布置了什么作业，老师在批改作业时也发现他的作业经常不按照顺序做，也不写题号，根本弄不清他做的是哪道题，所以有些题他会经常做错或漏做。

W做作业时也经常是一片混乱，他每次等到写错了，才发现没有准备橡皮；铅笔折断了，才发现没有准备削笔刀；一会儿拿这个，一会儿拿那个，这中间来来回回就花去好多时间，本来是一个小时就能做完的作业，他要花两个小时甚至更多。

这个孩子就是缺乏条理性，表现得办事拖延、磨磨蹭蹭、没有重点，想到一出是一出。

W在学习上漫无头绪，学习成绩欠佳，其实他的生活也往往处在比较混乱的状态。这样的无序会让孩子觉得疲惫，但孩子自己还不知道问题出在哪里，不知道他的问题是因为“缺乏条理性”，而直接导致了自己生活和学习的低效率和混乱。

我们先环顾一下自己的家，家里的东西是否乱七八糟、被随意乱扔。打开你的衣柜，看看衣服是叠放整齐、归置有序，还是找起来要费半天劲。我们先反思自己是不是一个有条理的人，家庭生活的环境是有序的

还是杂乱的。不要说工作太忙之类的理由，这是一个人的生活习惯和常态。

如果大人的生活没有章法，我们就不能责怪孩子看起来总是一副懒散疲沓的模样。孩子的条理性没有发展完善，最重要的原因是他根本没有可以学习的榜样。条理性这种习惯可不是依赖婴儿似的本能，就能够自动地习得的，是要“有样学样”。

如果你用“工作忙”的理由为自己开脱，孩子也会找到一堆借口来辩解为什么他总是丢三落四的，不是找不到作业本，就是丢了橡皮，不是忘记了老师布置的作业，就是忘了老师交待要带的学习用品……

我们可以从生活和学习两处来着手培养孩子的条理性。比方说，让他玩完玩具以后，收拾归位，分类摆放；看完的书要放回原处，东西不乱放，用完的东西都要回到它“自己的家”。他的书包、书桌、衣柜、床铺、房间地面……都仔细观察一下，从细小的行为上慢慢培养孩子养成做事有条理的好习惯。当然，想做到这些不是一朝一夕的事，需要家长有耐心和恒心，还要善于抓住教育的契机进行适时引导。

孩子在条理性方面有所进步之后，就更有能力掌控自己的生活，也能更有条理地安排自己的学习事宜。只有让他生活在一种井然有序的状态中，他才心里有谱，内心的压力才会减小，在学习上才能开始学会有条不紊。

2.时间管理

一个孩子如果时间观念不强，不只会表现在学习方面，还会表现在生活与做事的方方面面。时间观念不强的孩子，不但做作业慢，做任何事都慢，所以平时生活中应该在各种小事上来注意培养孩子的时间观念。可以参考以下方法实施：

•建立时间观

1分钟专项训练

让孩子感受1分钟可以做多少事，体会时间的宝贵，发现原来1分钟可以做这么多事情。因为他只有产生了时间概念才能更懂得珍惜时间。该训

练也可提高孩子的写字速度和做题速度。训练以1分钟为一组，每天2到3组。在训练的时候注意记录孩子的成绩，并进行对比。

（1）每天准备几十个简单的加减法口算题。规定1分钟，看孩子最多能做多少道题目。让孩子感受到1分钟都能做10多个小题，而自己写作业的时候，有时候几分钟也没写1个字，写不出1个小题。

（2）1分钟写汉字训练，找一些笔画和书写难度相当的生字，看孩子在1分钟内最多能写出多少个字。记下每次的情况，并进行对比。

（3）1分钟写数字训练。每天让孩子练习1分钟写“0123456789”的快速书写。写1分钟算一次，看一次能写几组，随着写的组数越来越多，孩子的书写速度变快，他更能感到1分钟能做很多事。

时间限定训练

让孩子学会在固定时间完成生活或学习方面的任务，学会在任务面前进行时间安排和管理，同时提高生活能力。

（1）规定孩子洗澡洗10分钟，而且不设闹钟，让孩子自己感受时间的长度！慢慢训练，这样孩子的脑子里就有了时间的长度概念，也有了抓紧时间的观念。

（2）15分钟时间穿衣、洗脸、刷牙。

（3）1分钟整理床铺训练。让孩子在1分钟内理好床单叠好被子。

（4）在规定时间内完成作业。

（5）1周内阅读一本书。

初训练时，如果孩子在限定时间内没有完成任务，要鼓励他，只要有进步便表扬。孩子很快就能掌握方法完成任务。如果我们经常在孩子生活学习各方面加以督促，他的时间感就会变强。

•学会利用零散时间

陆放翁诗言：“呼童不应自生火，待饭未来还读书。”待饭未来的时候是颇为煎熬的，用于读书岂不甚妙？时间往往不是一小时一小时浪费掉

的，而是一分钟一分钟悄悄溜走的。

大人都知道，许多事情是可以同时进行的，这是统筹安排时间的观念。但是，对于孩子来说，他的时间意识不强，往往每次只做一件事情，这样就浪费了一些零散时间。

如等车的时间、等着吃饭的时间、等人的时间、等动画片开始的时间……对于孩子而言，他们可以用零散的时间记忆零散的知识来学习。利用零碎时间识记单词或背诵古诗词来学习，远比用整块时间要好得多。父母可以教给孩子一些统筹时间的方法，帮助孩子提高时间的利用率。

教孩子定期检查时间的使用情况，使用时间查找漏洞。父母可以要求孩子每天把自己的时间运用情况记在日记本上，定期分析自己运用时间的规律，找出浪费时间的地方。这样可以帮助孩子减少时间浪费。

最长的莫过于时间，因为它无穷无尽；最短的也莫过于时间，因为我们所有的计划都来不及完成；在等待的人看来，时间是最慢的；在玩乐的人看来，时间是最快的；它可以无穷地扩展，也可以无限地分割；当时谁都不加重视，过后都表示惋惜；没有它，什么事都做不成；不值得后世纪念的，它就令人忘怀；伟大的，它就使他们永垂不朽。

——伏尔泰

3.专注力

我们先看看科学得出的注意力保持时间是什么样的。

研究表明：不同年龄的孩子的注意力稳定时间是不一样的。

5~10岁的孩子能集中注意力达20分钟；

10~12岁的孩子能集中25分钟；

12岁以上的孩子可以集中半小时以上。

不同年龄段的孩子的注意力是不同的，同一年龄段的孩子的注意力也是不同的。孩子注意力集中时间的长短，还取决于孩子的性格。

所以我们应该综合考虑来引导孩子，硬要让10岁的孩子静坐60分钟去专注地完成作业几乎是不现实的。因此，父母要根据孩子的实际情况，要求孩子在相应的时间内集中注意力，力争完成作业任务即可。

如果孩子的作业量超过了孩子注意力稳定的时间，可以让孩子分割作业，按部分来完成，这样不仅有利于孩子集中注意力，而且能够使孩子的学习有张有弛，提高他的学习效率。

研究表明，学习的头几分钟一般效率较低，但随后会不断上升，并在15分钟后达到顶点。根据这一规律，父母可建议孩子先做一些较为容易的作业，在孩子注意力最集中的时间让他做较复杂的作业。

•力除干扰

孩子的注意力与周围环境有很大的关系。父母应该给孩子一个安静的学习环境。

孩子的房间里不要布置炫目的干扰物，孩子的房间墙壁上除了张贴公式、拼音表格外，书桌上除了摆放文具和书籍以外，不应布置太多图画或照片等杂七杂八，与学习无关的东西，以免孩子被无关的刺激所吸引。

在孩子学习时，父母尽量不要开电视或电脑；父母之间也最好不要大声交谈，或在孩子周围走来走去。

•有动才有静，能玩才会学

专注是指在一定时间内高度集中注意力，而不是指长时间地集中注意力。对于孩子来说，长时间集中注意力并不是一件好事。

学习并不是花的时间越多越好。玩是孩子的天性，当孩子的天性没有得到满足时，他是不可能专注地做其他事情的。如果父母不允许孩子中途休息，还唠叨没完，长时间地让孩子做作业，会使他们产生抵触心理。有的孩子还会有意拖延时间，一边写一边玩，在学习时走神、发呆、玩铅笔等，效果反而不好。

提高学习效率一个重要手段是“学会用心”。学习的过程，无论是用眼睛看、用口读、用手写，都是作为提高用脑、增强用心的手段。比如说记

单词，如果你只是随意浏览或麻木地抄写，也许要很多遍才能记住，而且不容易记牢；如果你能充分发挥自己的想象力，运用联想的方法去记忆，往往可以记得很快，而且不容易遗忘。

要想发挥脑的潜力，必须做到集中精力，全身心投入学习才能有所收获。

一般来说，对于家庭作业，父母要帮孩子安排一下，做完一门功课可以允许他休息一会儿，不要让孩子太疲劳。父母可以合理地要求孩子在规定的时间内完成作业。

生活中，父母多与孩子一起看看书、下下棋、玩玩拼图游戏，这些活动都是需要集中注意力才能进行的，对培养孩子主动去注意很有益处。如果孩子注意力不集中是因为感觉综合失调引起的，父母就应该带孩子到专门的地方，通过特殊的运动器械和医疗器械，由专业人员指导孩子进行感觉综合训练来恢复注意力。

以上提到的条理性和专注力都是和时间管理紧密联系的，三者之间并不孤立。如果一个人有条理性，行事有条不紊，自然就会更有效率地利用时间，表现出统筹安排的能力。从专注力和时间管理上，如果他认为做作业的时间富余，专注程度就会下降，效率也随之降低；可一旦他知道自己必须在限定时间内完成某事，就会自觉努力，从而大大提高效率。所以在引导孩子时需要对其做出一些合理的时间限制。

4.思考惯性

人类之所以成为万物灵长，在于具有思维能力。一个不爱动脑子思考、思想懒惰的人是不可能爱上学习的。我想世界上有一种人注定没有未来，就是脑子和身体都懒惰的人。

孔子曰：“学而不思则罔。”孩子要在学业上有所发展，必须具备独立思考的能力和经常思考的学习习惯。就智力发展而言，思考的过程比思考的结果更重要。

怎么培养孩子习惯去思考呢？“发问”就是思维的起点，能够帮助孩子敞开一条思考的通路。

“发问”就是提出问题，让孩子的大脑经常处于活跃状态，通过这种方式来锻炼孩子的思维能力。那怎么提问题呢？

•善用反问

孩子问：“妈妈，为什么每天都要睡觉呢？”

你可反问他：“假如小孩子每天都不睡觉，你想想会变成什么样？”

反问他用“假如……”正是最好的办法。这时孩子会开始想出种种可能发生的结果，对于孩子提出的问题，可反过来问孩子，使孩子了解问题本身的意义，让孩子自己主动思考，发现答案。

另外，也可用“你认为呢？”“为什么？”反问孩子，让他进行思考。

如果孩子问：“小鸟为什么会飞呀？”这时，你可以反问孩子“你认为呢”，甚至还可以再问“还有呢？”来培养孩子的发散思维。被动接受答案和主动发现答案的效果完全不一样。

•避免**“是”**或**“不是”**的回答

我们发问的方法也有高有低，提出的问题应尽量避免让孩子回答“是”或“不是”。

向孩子发问，不要问答案是对或错的封闭式问题，最好依据孩子的能力，问一些开放性问题，以便他们思考。

例如问孩子：“今天天气很热吗？”他只会回答：“是的。”

如果改变一下问法，“你觉得今天的天气怎么样？”所获得的答案一定五花八门：“很热，没有一丝风呀！”“天真蓝，太阳好大。”点点滴滴都反映出幼小的心灵对世界的认识。

问孩子问题时，可以用“为什么”“觉得如何”“哪里”“什么”“你觉得该怎么做”等词。为了回答此类问题，孩子必须好好思考，自然训练了自己的思考力与表达力。

尽量让孩子多思多想多发言，而不是父母自己不停地说，像导师发表演讲。

•有问不答

爱因斯坦说过："知识，只有当它靠积极地思维得来，而不是凭记忆得来的时候，才是真正的知识。"

孩子遇到难题，我们有时不必马上作答，也不要让他马上去问别人、急于和别人讨论，可鼓励他从书本上和实践中寻找答案。凡事先经过自己大脑一番苦思，才能培养出独立思维的习惯。

比如，在孩子看完足球比赛之后，让他谈谈他的见解；新买的玩具不会玩，不直接告诉孩子怎么玩，让他自己琢磨出个所以然；对一个问题，给他几个答案，让他选择一个，并说明理由。日积月累，孩子的思维能力就会大大提高，慢慢养成独立思考的习惯。

台湾学者陈龙安认为良好的发问应该包含十个方面，他总结了一个"十字诀"：假、例、比、替、除、可、想、组、六、类。

"假"就是发问时以"假如……"开头，让孩子进行思考；

"例"就是让孩子在回答问题时多举例子；

"比"就是让孩子比较两件事物的异同；

"替"就是让孩子思考有什么是可以替代的；

"除"就是多问孩子"除了……还有什么"；

"可"就是让孩子思考可能的情况；

"想"就是让孩子想象各种情况；

"组"就是教孩子把不同的东西组合，并思考组合在一起会如何；

"六"就是"六何"检讨策略，即为何、何人、何时、何事、何处、如何。

"类"让孩子类推各种可能性。

有一天中午，北宋著名哲学家邵康节与12岁的儿子邵伯温正在院子里乘凉。这时，院墙外边突然伸出一个人头，朝院子中瞅了一圈，又缩了回

去。

邵康节问儿子："你说这个人在瞅什么？"

儿子说："八成是个小偷，想偷点儿东西，看见有人就走了。"

邵康节却说："不对。"然后，他启发儿子道："如果这个人是小偷，他见到院子里有人，肯定会立刻缩回头去。但是，他明明看到院子里有人，却还是瞅了一圈，这说明什么呢？"

儿子想了一会说："哦，他恐怕是在找东西吧。"

邵康节又问道："是的，但是他只瞅了一圈，那是找大东西，还是找小东西。"

儿子回答："是在找大东西。"

邵康节又启发儿子道："那么，什么大东西会跑到我们院子里来呢？那个人又是农民打扮，他会来找什么东西呢？"

这回，儿子坚定地回答："他肯定是来找牛的。"

邵康节满意地点头道："说得对，他是来找牛的。以后，你要多动脑筋才是。"

5.善于补过

《易经》言："无咎者，善补过也，"人生没有真正的无咎无过，要追求没有毛病的话，就要"善于补过"。不断反省自己，经常检查自己是否有过错，然后积极行动起来，光知道错了远远不够，更重要的是要把错改过来，变成对的。关键在于善补过，错事才能变成好事。

在学业上亦是如此：一个错误就是一个盲点，对待错误的态度不端正，或是缺乏合理的方式解决错误，错误就有可能再发生，而且经常会重复发生，所以对错误一定认真对待。对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是自己知识点掌握不清还是因为马虎大意，分析过之后再做一遍以加深印象，这样做题效率就会高得多。做题效率的提高，很大程度上还取决于做题之后的过程，也就是补过的过程，不要小瞧犯过的错误。

提高学习效率

要想学习成绩好，靠的不是机械地投入所有的时间，或是投入所有的精力。没有技巧的努力有时依然低效，努力卓有成效、学习高效率才是硬道理。另外，有时学习效率的提高，不是光靠学业本身，在很大程度上还取决于学习之外的其他因素，如人的体质、心境、状态等。

1.积极的学习状态

•劳逸结合

学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息和娱乐不仅是有好处的，更是有必要的，是提高各项学习效率的基础。

首先人要保证充足的睡眠和饱满的精神。大脑和我们身体的其他部分一样是靠葡萄糖来运转的。用计算机扫描仪提供大脑的现实图片，会发现当一个人24小时不睡觉时，葡萄糖的应用力急剧下降，虽然那时脑区还有足够的葡萄糖，但其大脑活动性却下降。

所以要保证生活的规律，形成良性循环。早上不赖床，晚上不熬夜，定时就寝。中午最好午睡，哪怕打个盹也好，用中医的说法，这叫“偷阳气”。

同时也要坚持体育锻炼。没有好的身体，再大的能耐也无法发挥。身体都缺氧了，大脑能不缺氧吗？大脑的活动在很大程度上依赖氧气和葡萄糖。即使学习再繁忙，也不可忽视放松锻炼，这样有利大脑的充足供氧，从而使其发挥最大效能。

玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。但在学习过程中，一定要全身心地投入，让手、脑与课本对话和交流，手脑并用。只有玩的时候尽兴，学的时候才能达到“虽处闹市，而无车马喧嚣”的境界。

•管理情绪

每个人都有过这样的体会，如果自己的精神饱满而且情绪高涨，那么在学习一样东西时就会感到很轻松，学得也很快，这正是我们能达到学习效率高的原因。那么，请鼓励孩子保持乐观开朗的心境和热情向上的生活态度，孩子每天有个好心情，做事就会干净利落，学习就会积极投入，效率自然高。

另一方面，让孩子和同学保持良好关系对他也很有益。和同学一起团结进取，能使孩子在学校氛围中感受愉快生活和团体力量，他投入学习的心气会更高。

我们需要给孩子营造一个十分轻松的氛围，这样他学习起来才会感到格外地有精神。

2.学习环节的把握

•做作业限定时间

连续不断地学习很容易使自己产生厌烦情绪，对作业的完成做一些时间限制，可以尝试把它分成若干个部分，每一部分都限定时间，例如一小时内完成这份练习，八点以前做完那份测试，等等。这样不仅有助于提高效率，还不会让人产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短孩子写作业所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的作业，现在他四十分钟就完成了。

提高做题效率，最重要的是选“好题”，见题就做往往事倍功半。题目都是围绕着知识点设置的，而且很多题是相当类似的，首先选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够，但选好题后就必须认真去做，把这道题吃透了。

•课堂上要专注

课上听讲是学习中最重要的一环，如果课上把握不好，仅靠课下自学，那就真费时费力了。上课够专注，才能保证良好的听课效果。

孩子课堂上所做的主要工作应当是把老师讲课的内容消化吸收。适当做一些简要的笔记即可，除了十分重要的内容以外，课堂上不必很详细地做笔记。课堂上忙于记笔记，会影响听课效率。

当然，完全不记笔记也是不合适的，有了笔记，复习时才有基础，书上有的东西当然不用记，而要记一些书上没有的定理定律、典型例题与典型解法。

•提前预习

预习是为了熟悉即将学习的内容，在课堂上能够有针对性地学习一些自己此前不太明白的地方，从而在课堂上有效解决疑问。

预习并不是时间越长越好，应该根据学习计划中提供的实际时间来安排，不能因为预习时间过长而挤掉学习其他科目的时间。预习的重点应放在自己比较薄弱的学科上，对于自己擅长的学科，可以酌情减少投入。

预习时，我们不必学得太细。过细，一会浪费时间，二会使自己上课时难免松懈，反而忽略了最有用的东西。

要使预习达到最终的目的，上课时认真听课是必需的。任何人也无法整节课都集中精力，所以上课期间也有一个时间分配的问题，在老师讲自己很熟悉的东西时，可以适当地放松一下，如果是不熟悉或者不易懂的内容就得全神贯注。

人的遗忘规律是德国心理学家艾宾浩斯研究发现的，他提出了著名的“人的遗忘规律图”。他认为人们在学习知识后，遗忘的进程并不是均匀的，而是最初的速度很快，以后逐渐减慢。也就是说，人的遗忘规律是先快后慢的，人们要想把知识记得牢固，就要做到及时复习和不断复习。

•及时复习化为己有

复习会使学过的知识得到巩固和加深，人在复习中达到对知识的深入理解和掌握，使知识融会贯通和系统化。只有通过这样的过程，人才能使知识真正为自己所有。

复习时间不能过长，重复的次数也不要过多，不然会使孩子产生厌倦的情绪，影响复习的效果。

不要让孩子整个晚上都复习同一门功课。如用一整个晚上来看数学或物

理，这样容易疲劳，而且效果也差。让孩子交替复习文科和理科，情况要好得多。

复习的时间相当重要，根据遗忘的“先快后慢”规律，每天放学后，就应该让孩子及时复习当天所学的内容，避免知识被很快遗忘；每个周末可以让孩子进行小结复习；单元学习完了，就进行单元复习。这样经常性地复习可以让孩子及时巩固所学知识，避免临考前突击。

具体的复习方法有很多，包括阅读、背诵、做练习以及实验等。具体采取哪一种方法应该根据孩子的不同偏好而定。有些孩子偏好视觉记忆，复习的时候就以默读为主；有些孩子偏好朗读记忆，复习的时候就以大声朗读为主。此外还有一个重要的复习方法就是——

•睡前回忆

睡前回忆（脑内放电影），也就是每天在睡觉之前，躺在被窝里回忆当天课堂所学习的内容和回家做作业的学习过程，想想当天学了些什么？哪些懂了？哪些还没弄懂？这样，当天学过的知识，就以这种看电影的方式消化吸收了。

睡觉时大脑也没闲着吗？

绝大多数哺乳动物的睡眠都被划分为两个独特的阶段——第一个阶段的特征是动物眼睛迅速转动，也就是著名的REM睡眠，即快速眼动睡眠（浅睡）；而另一阶段则被称为non-REM睡眠，即非快速眼动睡眠（深睡）。

“关于记忆，我们的理解总是很天真。”哈佛医学院神经学专家罗伯特·斯蒂克高德研究了睡眠对于程序记忆的影响。他让受试者用左手尽可能快地打一串数字。研究人员发现，如果受试者在早晨接受试验，12小时之后再重新测试一次，他们的精确度并没有什么大的提高。但在一夜好觉之后再接受测试，他们的速度提高了15%~20%，精确度提高了30%~40%。

最让斯蒂克高德吃惊的是，成绩提高幅度最大的都出现在花最多时间在non-REM睡眠上的人身上。有些时候，就算是合上眼睛一个小时也会有很大的不同。

德国卢比克大学另一项研究探究了为什么睡眠往往给人们思考难题带来非常大的帮助。

106名受试者将一串数字转换为另外一串数字，其中隐藏了计算诀窍。夜间睡眠良好的参与者发现诀窍的概率从23%提高到了59%。换句话说，睡眠可能并不一定让人们直接获得解决问题的洞察力，但对人们的奇思妙想的确有很大的帮助。

可见，人在睡觉时大脑也没闲着，睡眠以某种神秘的途径运作帮助大脑掌握各种技能，如学习怎样弹钢琴、骑自行车等，使我们在更高程度上获得新学的知识。

这个方法之所以有效，是因为有一定的科学性：睡觉前把一天所学的知识在大脑里过一遍，这样的思维活动不仅有助于对学习内容的记忆加深，而且有助于大脑进一步对所学知识进行加工。要知道人在睡觉时大脑也没闲着，有关睡眠与认知技能关系的研究一直是许多科学家努力的方向。

抓住学业关键期

1.0~4岁

在4岁前，人会发展出大约50%的学习能力，在8岁前又会发展出额外的30%。

这个百分比的含义不是指掌握了多少知识和智慧，学习了多少古诗、算数、外语，而是构建起了多重要的学习通路，因为以后的学习都将以此为基础。

印度“狼孩”被人发现时已有7岁多，没有语言能力，不能直立行走，更不会与人交流。他重返人间后经过了长达6年的专业人员的护理，也只学会走路，到17岁时才学会十几个单词，智商只有4岁孩子的水平。

1970年，美国的社会工作者发现了一个叫基妮的13岁半的小姑娘，她被狠心的父母关在一个与世隔绝的地窖里，除了吃饭，其他什么也不会，甚至不会说话。经过6年的系统教育，到19岁时，她的语言能力依然只相当于一个正常的5岁儿童，而且她永远也不可能恢复到完全正常的水平了。

每个孩子一出世，除非有脑损伤，否则个个都是亟待发展的天才。儿童出生后的最初几年是脑发育的关键时期，这个时期儿童的脑部具有天才般的学习和吸收能力，对这个未知的世界有着充沛的热爱和好奇，我们就是要努力抓住这些敏感的时期。

这两个案例说明，即使有正常的遗传基因，如果错过了心理发展和学习的关键期，还是会形成永远无法弥补的缺陷。

所谓“关键期”，是指一些特定的年龄时期，孩子在这个时期特别容易学会和掌握某种知识技能或行为动作。在关键期对孩子进行及时的教育，孩子学起来容易，学得也快，如同农民不误农时进行播种，能收到事半功倍的效果。

儿童心理学家的研究认为：

2~3岁是儿童口头语言发展的关键期，这个阶段儿童学习口头语言非常快，如果让儿童生活在非母语的环境中，用不了一年他就能学会这种日常口语。

4~5岁是儿童学习书面语言的最佳时期，在这个阶段，儿童掌握词汇的能力发展最快。儿童掌握数的概念的最佳年龄区间是5~5岁半。

从初生到4岁是儿童视觉发展的关键期，这个时期儿童的形象视觉发展最迅速。斜视儿童在4岁之前容易得到矫正，故4岁之前也是双眼能力发展的关键期。

2.小学一年级是学习习惯形成期

习惯的培养越早越好，学习习惯的培养也是如此。下文将以预习语文作为学习习惯培养的示范。

妈妈：“你每天看书里的一个小故事，看完就把这个故事讲给妈妈听，你觉得这个故事怎么样呀，好不好玩，有没有你不认识的字或者词语什么的。”

“好的。”孩子高兴地看起书来，看完后，他就把自己的想法跟妈妈说了。妈妈和孩子做了些交流，引导他记录不懂的字和词语，还有一些不太懂的句子。后来，妈妈又开始慢慢引导孩子预习起数学等其他课程，帮他养成了预习的好习惯。

3.小学四年级是习惯定型关键期

从习惯养成的过程来看，四年级是强化良好习惯和改变不良习惯的关键时期。

日本的一项调查表明，从小学四年级到高中三年级，学生学习习惯的培养程度并不会随着年龄的增长而增加。而且小学四年级左右也是大脑思维发展的一个重要阶段，是从具体形象思维形成到逻辑抽象思维形成的过程，这个阶段的孩子能够掌握复杂因果关系。

可见，养成良好学习习惯的关键时期是小学中低年级。孩子在进入小学中低年级以前形成的学习习惯比较容易改变，而四年级以后，除非进行

特殊的训练，否则养成的学习习惯很难改变。从孩子意志力的发展来看，四年级是孩子通过克己而主动形成良好学习习惯的重要时期。

尽管在这个阶段，孩子的意志力发展还只是初步的、不稳定的，但是，四年级孩子的意志发展正由弱到强、由他律向自律过渡。孩子的行动从受教师和家长的约束调节逐步发展到受自我认识的制约调节。四年级孩子的学习动机不再是为了得到老师、同学、家长和其他人的肯定性评价，即使没有直接的奖励，他们也会努力达到较好的学习结果。

4.初中阶段是学习技巧生成期

孩子幼时，父母可以手把手地教他们；孩子上了初中之后，我们应该在大方向上给予孩子指导——教孩子有效的学习方法。初中是孩子从小学到高中的过渡时期，从进入初中开始，孩子的学习思维、学习方法等将完全不同于小学时。初中三年对孩子而言是一个非常重要的转折期——一个告别小学思维的关键期，一个培养科学的、适合自己的学习技巧的关键期。

进入初中，学习科目突然增加了不少。在小学毕业的假期，父母可将中学阶段将要学习的历史、地理、生物等课本作为课外阅读书推荐给孩子，挖掘有趣的内容，这样，他学习时会轻松很多，也会有更多的时间学好主科，从而更轻松地进入初中学习状态。让孩子顺利地度过初一的适应期，把初二作为提高期，初三作为冲刺期。让他打下坚实的基础向高中进军。

还有，小学甚至初中，没有真正的学业落后，也不存在绝对的成绩优秀，一切都是可逆转的。逆转的强大力量就是不要放弃希望，父母要和孩子一起努力。

5.假期并非完全放松期

假期孩子闲暇时间较多，父母可以安排孩子适当阅读课外书，拓宽知识面，再增加一些课外活动，丰富假期生活。总之千万不要在假期放纵孩子，这样不但浪费了时间，而且容易让孩子在开学的时候无法收心。但是，此处说假期不能完全放松，并不代表要给孩子增加学业上的任务，而是保证其生活规律，按时起床、睡觉等正常作息，同时再充实假期生

活。

扫清学业障碍

1.孩子好像不是读书那块料，努力了还是成绩平平怎么办？

首先我们排除孩子学习失能的情况，如阅读障碍、计数障碍、书写障碍等，再排除他学习技巧上存在问题的情况，如果排除后，孩子经过努力还是成绩一般，那我们的注意力先从学习上移开，重点放在：不要让孩子看见成绩单就泄气，认为自己比别人笨，产生低人一等的心态。

在人群当中，真正学业优秀突出的人总是有限的，不是每个孩子都能在学习成绩方面获得奖赏。但我们坚信，每一个孩子至少拥有一种能力特长（如果你觉得你的孩子没有任何特长，那我只能说你缺少一双善于发现的眼睛）。

对于有些孩子而言，他的才华恰好表现在课外活动中，如学生管理工作、体育文艺活动、活动组织能力、交友能力，很遗憾这些能力在成绩单上可能看不见，这样对拥有这些重要能力的孩子是不公平的。

人的长处不仅限于学习成绩，期末成绩单不仅要反映分数，还要有对学生进步的描述、对孩子各方面能力的优缺点的指导，这样才算公平。全面客观的评价方式，会让学生对自己有更清楚而且积极的认知。

其实，多方面能力在成绩单上的体现，对成绩好或不好的学生都具有指导意义。比如说一个成绩拔尖的孩子，与同学相处糟糕，其实这也是件需要我们认真对待的事。

在一个尊重多样性的社会里，首先我们必须想出更多评估孩子的方法，突出他的擅长之处，引导孩子意识到：不仅可以为考了高分骄傲，也可以为与同学关系好、组织了一场春游活动、是一名运动健将而骄傲。当然，前提是我们做父母的自己能够意识到这些，然后与老师进行沟通，让孩子在学校有表现的机会。

一个孩子成绩平平甚至成绩较差不可怕，但如果他为此泄气，封闭自己、拒绝人群，甚至抑郁，才可怕。

日本心理学家长岛真夫等人曾做过一个实验：从小学5年级的一个班级中挑出8名在班中地位较低的学生，任命他们为班级委员。一个学期后，实验人员发现他们在班级中的地位显著上升，并且这些孩子在自尊心、安定感、活动能力、协调性、责任心等方面都有明显的改善。

孩子性格的形成受家长和社会期望的影响很大。所以，在日常生活中，家长应当永远把自己的子女当作有希望的孩子来教育和培养。

2.孩子已经退学在家怎么办？

通常，如果孩子已经发展到不愿进学校，退学在家，说明他在学校各方面都感受到了伤害，这样的状态下父母不要再一门心思幻想着孩子马上回校上学，即使回去了，也没有任何意义，也许最后他们还是厌学。父母可尝试如下操作：

1.先保证一件事：情绪稳定地接受事实。尤其不要在孩子情绪极端地拒绝学校的时候，呵斥或者乞求他去学校。

2.督促孩子继续保持正常的生活状态，如作息时间要规律，不上学并不代表这个人就要全垮掉，生活就可以随随便便对待了，尽量监督他准点起床准时睡觉。

3.做一件有益的事情，就是在家培训他的生活技能，如做饭、擦地、洗衣等，甚至可以鼓励他为爸妈做好一日三餐，带他到菜市场等地方进行生活用品采购，让他不走进学校，就更多走进生活。

我们不要让孩子以为读书上学是世界上最累的事，退学在家就可以睡大觉，凡事不管；不要让他以为你只关心他的学习，退学的行为会导致你会像天塌下来似的骂他。你越紧张，他可能会越无所谓。

你甚至可以幽他一默："宝贝，你不去学校了，确实遗憾，但妈妈还有一点点小喜悦，终于有人替妈妈分担家事了。接下来的时间，有劳宝贝了！"

需要注意的是：这样做意在培养孩子的责任意识，我们的口气不应是命令式的——"别忘了做你该做的事，在家闲着，你该干点家务了。"而是合作式的——"我们需要你的帮忙"。后者的口气更有可能让他去配合。

因为，只有帮助他人的愿望和行动才能让孩子感到光荣、拥有自我价值感。这一方法也可以使用在早期对孩子家务杂事的训练中。

有的孩子经过一段时间的生活培训，会因为劳动付出，产生自我价值感而增强了对自我的信心，由对生活的一份责任感延伸到对学业的责任感。

父母需要理解孩子暂时的困难（告诉他：“爸妈永远和你是一伙的！”），和他站在一起，当孩子对学校的抵触情绪慢慢降低，能慢慢把心敞开的时候，再继续和他探讨“问题出在哪儿”，帮助他重返校园。

千万不要放任自流，让他流向社会，向不良群体寻求安慰，让问题严重化。

3.孩子每门功课都在班上垫底怎么办？

在这样的事实面前，我们不能一脸沮丧，“恨铁不成钢”。首先收拾好自己的坏心情，行动起来做点什么比在那儿生气或者埋怨都强。我的建议是和孩子一起找出一门孩子相对基础较好，或者孩子较感兴趣的学科，实施重点突破。

所谓重点突破就是制订学习计划，在一段时间内重点提高这门课的学习成绩，最好是请家教协助完成，如果父母有时间也可自己带着孩子向前冲。经过一段时间的集中努力，我们有理由相信孩子的这门学科成绩能往上走，在班上获得较为理想的好名次，并且让好名次稳定下来，然后再去攻破其他的学科。

太多门科目成绩不好，孩子就像沦陷其中，但只要我们能够找到一个突破口，帮他冲出坏成绩的“重重包围”，有一门学科出现胜利的曙光，孩子就会获得自信。所以首门学科突破的意义不在于考试分数提高了十分八分，而在于让孩子重新获得学习的自信心，不让他小瞧自己，认为自己“是个在学习上没用的家伙”“不是读书这块料”，再把重塑的自信继续发挥到别的科目。

在寻求学科突破时，父母不要“君子动口不动手”，尽量认真帮助，和孩子一起制订较为周密的学习计划。也可以和经验丰富的家庭教师共同制订，把从时间安排到学科难易程度的循序渐进都考虑在内。同时，在学

习气氛上保持相对的轻松，不要让孩子体会到压力，而要表现出对孩子的信心，只要我们有个良好的计划，就不用担心失败。

4.怎样区别对待不同学业阶段的家庭作业？

家庭作业有两个作用：一是督促孩子完成学业任务，二是有助于提高孩子的时间管理能力和责任心，使其成为一个独立的学习者。

不同阶段的孩子面对家庭作业要分别对待，对于低年级学生，做家庭作业的时间和学习成绩之间并没有相关性，因为这一阶段家庭作业的根本目的不是要学生去巩固学习内容，它无关学业本身，更多是使孩子形成学习习惯，帮助孩子成为有责任心的独立的学习者。

而对高年级学生来说，课业更重，自学的时间会越多，这种自学主要通过家庭作业来实现，一般在家庭作业上花的有效时间越多，学习成绩越好。当然，我并不赞成老师布置过多的家庭作业，以免弄巧成拙，学习能力还没得到提高，已经让孩子对作业感到厌烦了。这一阶段的家庭作业旨在促进孩子学习兴趣，提高其学习能力。

5.孩子不想做家庭作业怎么办？

首先，我们不要不明就里地对孩子实施无意义的惩罚，比如说孩子没有完成作业就不许他看动画片不许他吃饭等。也不要有先入为主的假设：孩子犯懒，有意逃避，不认真学习。

先给孩子表达和申诉的机会，给自己和孩子培养感情的机会，坐下来好好了解，找出他不做作业的原因：他是一直就对家庭作业反感吗？是在某一学科上学习能力偏弱吗？缺乏有效的学习策略吗？他能想到的解决办法是什么？爸妈能够提供什么帮助？是否需要请人辅导？

如果孩子在掌握学科内容上有困难，拒绝作业的情况不会因为处罚而得到任何改善，他被逼急了只会更加地懈怠。

如果孩子单纯只是缺乏自我约束，那么给予其适当的纪律管制是有效的。

不管我们是用纪律管制帮助其约束，还是提供解决学业困难的支持，都

会满足孩子对我们的期望，我们需要静下心来明确了解孩子真正的期望是什么。

6.如何避免总是去提醒孩子做作业？

有些孩子在该做作业时还在看电视或者打游戏，难道是他记性不好，不记得还有作业没完成吗？是因为他没有发展出对学业的责任感和自我管理能力。

不断的提醒只会让他反感，而每天重复地唠叨：“该做作业了！”让双方都感到厌倦，还导致关系紧张。

事实证明，我们在扮演家长角色时，当类似这样的台词无效时，就需要去换一些言行“脚本”。试试下面的“脚本”。

“家庭作业很重要，它促进你学习，对吗？”

“我经常为此唠叨，让你很烦吧？”

“我也很烦自己像个啰唆的老太婆，没完没了！”

“那我们一起来制订一个计划吧！”

尝试和孩子去制订一个有助他完成作业的计划，制订计划时别忘了一个重要部分，就是计划失败后的一些必要措施。在制订计划时，主要让孩子发言，父母是协助方。放手把责任和工作重心交给他，他定的事，他才会去遵守。

制订家庭作业计划时可能存在的问题：

孩子坚持认为自己玩了以后才能专心做作业。

“我理解你想法，玩是件让人开心的事，但如果玩累了做不了作业怎么办？”孩子必须参与制订计划的过程，家长要引导他说出怎样做才有可能完成任务，如果不这样做会有什么样的后果，并且列出计划失败后他应承担的后果，培养他去为自己的行为负责。

孩子为了早点出去玩，粗心匆忙地完成作业。

设定一个做作业的最短时限，即使他在更短的时间内完成作业，也必须等到既定时间结束才能去玩。

孩子坚持根据自己不可能实现的想法来制订计划。

顺应他的坚持，相信他的坚持，给他时间，按他的想法来办，如果失败了，事实就能告诉孩子：他所提供的计划不可行，让孩子心服口服地调整计划。计划完全可以在实施过程中不断调整，我们不能性急。

不安心做作业，边做作业边想着玩。

启发孩子在后果中发现这样的代价：在完成家庭作业时胡思乱想，花的时间越长，他玩的时间相应越短，最终浪费的是自己的快乐时间。

在这方面需要明确的是，纪律管制的目的是培养出孩子的责任心，父母不要总唠叨提醒着让他完成。